

SEPTIEMBRE 2025

Selecciones

READER'S DIGEST

**HACER
BUENOS
AMIGOS**

a cualquier edad

PÁGINA 34

DRAMA

*36 horas
en aguas
del Atlántico*

PÁGINA 40

**Una academia
para formar
mayordomos**

PÁGINA 104

**Charlatanes:
están por
todas partes**

PÁGINA 78

PALABRAS PARA TODOS

**Abogados del pueblo
en Colombia**

PÁGINA 60

INMUNOTERAPIA

**Esperanza para
el cáncer cerebral**

PÁGINA 50

Revistas.PeruRadio.net.pe

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

CHAQUETÓN
3 EN 1

ÉLITE

by



3 en 1

Elegancia y comodidad
en todas las estaciones



1

CAZADORA
INTERIOR

2

CHAQUETA
EXTERIOR

+

=

- Impermeable
- Forro polar interior

- Con Capucha "oculta"
- Acabado "Cotton Touch"

**POR FAVOR, COMPRUEBE SU TALLA
ANTES DE HACER SU RESERVA**



contorno
pecho

Contorno de pecho (en cm)	Talla del Chaquetón
85 / 94	S
95 / 102	M
103 / 110	L
111 / 118	XL

CHAQUETÓN COMPLETO
Chaqueta + Cazadora
(unidas por una cremallera)

3



GRATIS

Para los Lectores de

Selecciones

READER'S DIGEST

RELOJ TRIUMPH

Con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(15 mensualidades de solo 10€)

902 107 902



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EY04



Vínculos elegidos

NO ES ningún secreto que las amistades generan unas conexiones especiales que no se tienen en otros ámbitos. Y que es muy bonito mantener amistades desde la infancia, pero en ocasiones poco realista, porque la vida cambia y el momento vital no siempre está alineado con los viejos amigos.

Nunca se es demasiado mayor, y de hecho es altamente recomendable, para crear nuevas y enriquecedoras amistades. Tras un reencuentro de antiguos alumnos, yo he retomado la amistad con personas que no veía desde los 18 años, y que, en ese momento, no llegué a conocer bien.

En una entrevista con un psicólogo que investiga sobre las relaciones sociales y la salud, nos cuenta cómo estos vínculos que elegimos libremente, están relacionados con una mejor calidad de vida y

mayor longevidad y cómo, sin menospreciar los lazos familiares, las conversaciones con amigos suelen ser menos conflictivas y más positivas que con la propia familia. No te pierdas “Amigos a cualquier edad”, en la página 34, y danos tu opinión.

Además, este mes tenemos una interesante selección de lecturas, desde la curiosa figura del llamado “tinterillo”, en Colombia, una especie de abogado sin titulación que realiza trámites para las personas con menos recursos (“Palabras para todos”, pág. 60), hasta las esperanzadoras novedades para tratar el cáncer de cerebro con inmunoterapia (página 50), terminando con una academia de mayordomos en un antiguo monasterio en los Países Bajos, en la que se consigue el título para trabajar al más alto nivel tras un riguroso (¡y caro!) programa de diez semanas (pág. 104).

Como siempre, no olvidamos el humor, el drama y la inspiración

¡Feliz lectura y mes de septiembre! 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

34

EN PORTADA

MANTENER AMISTADES

Los amigos son importantes a cualquier edad, pero más al envejecer.

40

DRAMA

A la deriva

La corriente los arrastró lejos del barco de buceo.

50

SALUD

Buenas noticias para el cáncer cerebral

Un nuevo tratamiento experimental da nuevas esperanzas.

60

INSPIRACIÓN

Palabras para todos

Abogados del pueblo sin título en Colombia.

66

NATURALEZA

¿Qué sienten los animales?

Los animales pueden tener emociones complejas.

74

SONRÍE

Elegir cirujano

Hay decisiones fáciles, pero esta no lo es.

78

Grandes charlatanes

Nos abruma, pero pueden ser útiles.

86

FOTOGRAFÍA

Sistemas de guía

Para navegar, orientarse en un edificio o por carretera.

92

CLÁSICOS RD

Adiós, hijo mío

El momento que todo padre sabe que llegará, siempre es pronto.

CUBIERTA:

ALAMY STOCK VECTOR

96

VIAJES

Tomar las aguas

Un antiguo balneario en la República Checa.

104

LECTURA EXTRA

Academia de mayordomos

Una rigurosa formación para conseguir el título.



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

- 4 **Bajo una roca**

EL ARTE DE VIVIR

- 9 **Una caja útil**

HÉROES

- 10 **Solo una chispa**
Ardió en llamas y su pareja la sofocó.

- 14 **Termina esta frase**
Si volviera de nuevo al colegio...

- 16 **Cartas**

Salud

BIENESTAR CUERPO & MENTE

- 17 **Menopausia**

- 20 **Noticias médicas**

El arte de vivir

COCINA

- 23 **Mejillones**

13 COSAS

- 26 **Escaleras**

- 29 **Citas citables**

FOCO

- 30 **Bryan Adams**

20



Humor

22

Así es la vida

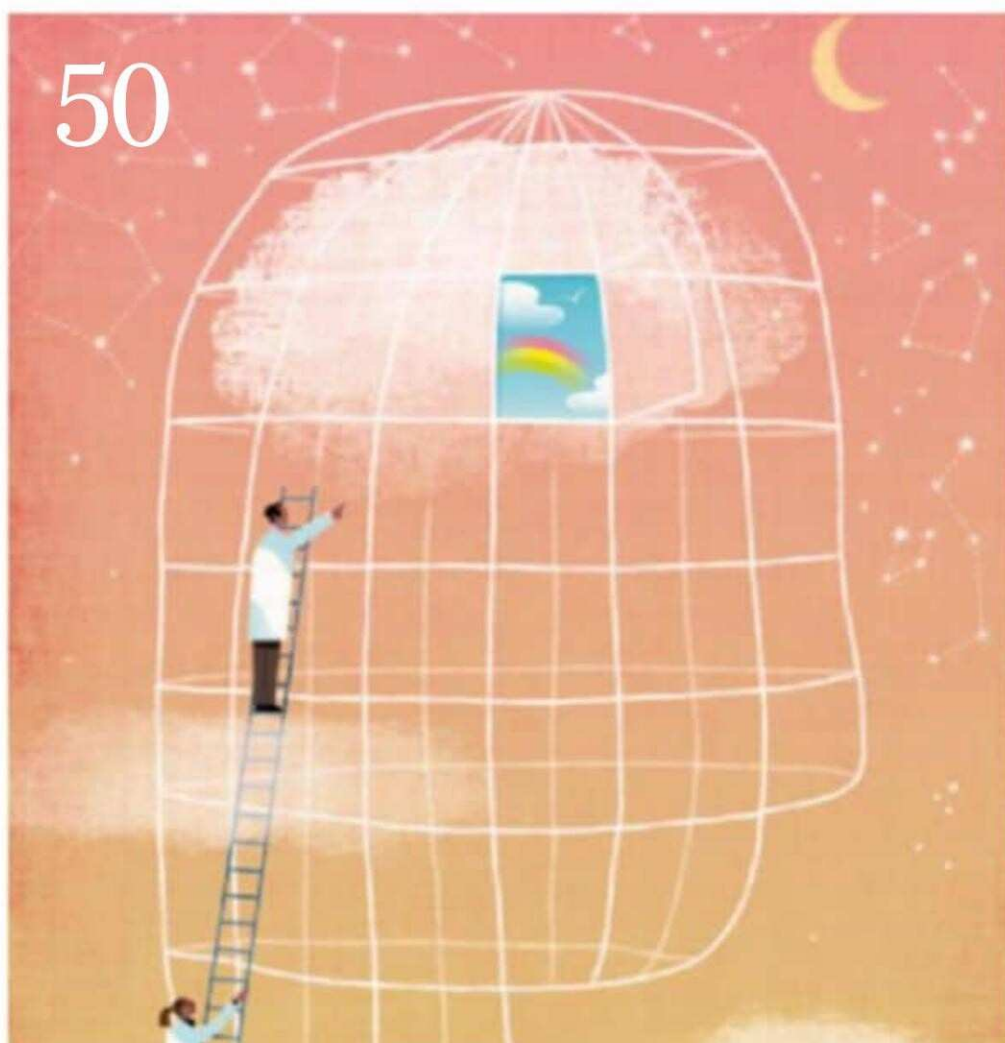
77

Entre niños

95

La risa, remedio infalible

50



Pasatiempos

- 120 **Rompecabezas**

- 122 **Soluciones**

- 123 **Trivial**

- 125 **Vocabulario**

- 127 **Próximo mes**

- 128 **Última risa**

MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →





...DE OTRA MANERA

Afortunadamente, no se trata de un desprendimiento de rocas. Desde la Edad Media, los habitantes de la aldea de Monsanto, en el este de Portugal, han utilizado las rocas de su tierra natal de ingeniosas formas. Algunos las vaciaban para albergar a sus animales, mientras que otros las integraban en sus propias viviendas. El techo de este restaurante local, que pesa varias toneladas, es particularmente impresionante.



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2025 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK



www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN



@SeleccionesRd

El arte de
VIVIR
CURIOSIDADES

Arte japonés

¿TE GUSTA LA comida asiática? Si sueles pedir comida y te viene en caja, rasga los laterales del envase y observa cómo se despliega hasta convertirse en un plato en el que puedes comer o te puede servir de bandeja, si lo compartes. Irónicamente, el diseño de la caja es estadounidense, inspirado en el arte japonés del origami. Lo mejor de todo es que te ahorras la limpieza después de tomarte unos tallarines. 🍜

TMB STUDIO

FOTOGRAFÍA DE *Emiko Franzen*

Revistas.PeruRadio.net.pe

09.2025 SELECCIONES **9**



*En una taberna con parrilla,
una mujer arde en llamas. Su pareja
reacciona de inmediato.*

Una chispa

Annette Lübbers

BARBARA HENNING NO cree en las casualidades. La dueña de una taberna en Blomberg, cerca de Bielefeld (Alemania), lleva desde hace años un fénix tatuado en la parte superior de su brazo derecho. Este ave de la mitología griega arde una y otra vez en llamas, para renacer de sus cenizas. Desde el 20 de septiembre del año pasado, esta mujer de 54 años también se siente como si hubiera renacido del fuego.

Ese día, Henning —madre de tres hijos adultos— tenía previsto trabajar en su bar, “Bei Heini”. Sin embargo, en el último momento, el cocinero que debía encargarse del catering de una fiesta de barbacoa en una empresa local no se presentó. Uno de sus aprendices, su pareja Ralph Tölke, y su hija Leoni, ya están allí para ayudar con el evento, en el que se esperan 90 invitados. Henning no quiere dejarlos solos con tanta responsabilidad, así que decide acudir también.

Los invitados van llegando poco a poco. Para mantener la comida caliente, Henning coloca ocho grandes recipientes de acero inoxidable. Debajo, unas latas de pasta combustible proporcionan el calor necesario. Un



poco más atrás, Ralph Tölke y el aprendiz trabajan en dos parrillas de gas entre filetes y salchichas. Un poco más lejos, Leoni, de 20 años, sirve cerveza.

Normalmente, las latas de pasta inflamable duran unas tres horas. Pero ese día, el fuego se apaga en apenas una hora. Probablemente a causa del viento, sospecha Henning.

Con cuidado, comprueba si las latas ya se han enfriado lo suficiente. Luego las saca de debajo de los recipientes de acero inoxidable, les quita las tapas,

Pero de inmediato le surge un pensamiento de rebeldía:

“Esto no puede ser. ¡Justo ahora que por fin era feliz!” Ella y Ralph Tölke llevan poco tiempo como pareja.

Tölke no piensa, actúa. Tiene 58 años y es miembro de la brigada de bomberos voluntarios. En solo unos pasos está junto a su novia. Le arranca con las manos desnudas el delantal en llamas del cuerpo. Luego la agarra de los brazos, la tira al suelo y rueda con ella sobre el asfalto, mientras va golpeando con las

LAS LLAMAS LAMEN SUS BRAZOS Y PIERNAS, SU ROSTRO Y SU PELO.

coge el bidón y comienza a rellenar con la espesa pasta amarilla. En ese momento, salta una chispa al bidón... y la pasta explota. Henning no sabe de dónde ha venido la chispa.

Ralph Tölke escucha la explosión. Luego la ve. Barbara Henning está en llamas.

Tiene los pies inmersos en un charco de pasta ardiente. La sustancia está por todas partes: en sus piernas, en sus brazos, en su rostro, en su pelo. Las azules llamas apenas alcanzan dos centímetros de altura, pero están a una temperatura de 200 grados.

El delantal de plástico que lleva atado a la cintura empieza ya a derretirse.

Henning no siente dolor, pero ve su cuerpo envuelto en llamas y piensa: “Esto es el final. No voy a salir de esta.”

manos cada parte del cuerpo para apagar las llamas.

El personal de primeros auxilios de la empresa llega corriendo con cubos de agua.

Henning está ahora tumbada boca abajo. Su hija Leoni se sienta frente a ella, con los ojos abiertos de par en par de terror. Está en estado de choque. “Ratita, aún estoy aquí,” le dice su madre en voz baja, extendiendo una mano. Algo le cuelga de la mano.

Al principio, Henning intenta arrancarlo con la otra mano pero se da cuenta de que es un trozo de piel.

Aun así, no siente dolor. Lo único que quiere es ponerse en pie. Tölke la ayuda a levantarse. “Vamos, tenemos que seguir. La carne se enfría”, dice. Pero enseguida se marea y tiene que tumbarse en uno de los bancos de la cervecería.

Se pasa las manos por la cara. “Mis pestañas han desaparecido”, dice, sorprendida.

“No importa”, responde otra voz. “Volverán a crecer”. No han pasado más de cinco minutos desde la explosión, cuando una ambulancia llega con luces azules y la sirena encendida. Alguien debe haber llamado a urgencias.

“Le daremos algo para el dolor”, dice uno de los sanitarios. Henning aún no siente nada, pero de repente nota como si le estuvieran ardiendo las piernas. “Quítenme los pantalones, me molestan”, dice.

El sanitario prefiere hacer primero otras comprobaciones. Henning es trasladada a la ambulancia. Tölke la acompaña. Dentro, Henning insiste: me tenéis que quitar los pantalones. Tölke la ayuda y ve horrorizado como las tiras de piel se quedan pegadas al pantalón. En el hospital de Detmold, los médicos la examinan y deciden trasladarla de inmediato a un hospital especializado en Hannover.

Tres operaciones y varios injertos de piel después, apenas se notan las huellas del accidente en Barbara Henning. “Tuve suerte. Si el bidón hubiese estado en posición vertical cuando ocu-



El accidente ocurrió mientras recargaba la pasta inflamable. Una chispa la hizo explotar.

rrió la explosión, la pasta en llamas me habría saltado directamente a la cara”, explica después. “Y si hubiese llevado ropa de fibra sintética, en lugar de algodón, todo habría ardido mucho más rápido.”

“Y si los puestos de las parrillas no hubieran estado equipados con un revestimiento, los depósitos de gas habrían explotado”, añade Ralph Tölke, su pareja y salvador.

Ese hombre, que la había conocido años antes en su taberna, estuvo detrás de ella durante mucho tiempo sin éxito, y era con quien se había emparejado poco antes del accidente.

No, Barbara Henning no cree en las casualidades.

“Todo tenía que pasar así”, dice agradecida. 💎

TERMINA ESTA FRASE

Si volviera al colegio
no permitiría...

que se maltratara
a los alumnos. Las
monjas de mi cole
eran crueles
porque yo no era
rica ni blanca.

MARU CABRAL
México

el uso de
herramientas
digitales en vez
de un bolígrafo
y el cerebro.

CATHY POURET
Bélgica

las
matemáticas.

ETIENNE
Francia

dudar de
mí misma.

ANA CHENA
España

al profesor
que tuve allí.

YOCO ONO
Ecuador

los pupitres
“decorados”
con grafiti.

ANNE
Suiza

(MAPA) SHUTTERSTOCK



que mi ego
me estropeará
el placer de
aprender.

SANNA KIVIOJA-FATHI
Finlandia

que el profesor
me pegara
en las manos.

A.RIEPMA
Países Bajos

pasar de
las clases
de francés.
Aprendería.

EDITH
Alemania

que la jornada
escolar
empezara
antes de las 10.

CAROL ZHANG
Singapur

que acosaran
a ningún
compañero por
su aspecto físico.

BIANCA
Austria

el piragüismo
obligatorio en los
campamentos
escolares.

BETH NAUGHTON
Nueva Zelanda

los días sin
alumnos.

CHRISTINE CALLAGHAN
Australia

CARTAS



El aroma de los días

Gracias por su reportaje sobre los diarios (“Diarios escritos desde el corazón”, julio). Yo tengo el mío, para mis seres queridos. Lo descubrirán más adelante, escrito con la tinta de mi corazón, el sabor y el aroma de los días, los meses, los

años y los secretos. Un diario es el grito que resuena en el interior de cada persona. Dice: «Necesito amor», y espera el eco.

—ROGER BURGELL, *Francia*

Feliz impaciencia

Anticipación también significa esperar con impaciencia el nuevo número mes tras mes. ¡Seguid así! [“Una vida más feliz”, junio]

—HEINZ-ULRICH JEPSEN, *Alemania*

¿Ilusión laboral?

Todas las ideas sugeridas sobre el tema de la anticipación (junio) tienen algo que ver con el ocio, las vacaciones, las fiestas y con que hay que darse algún

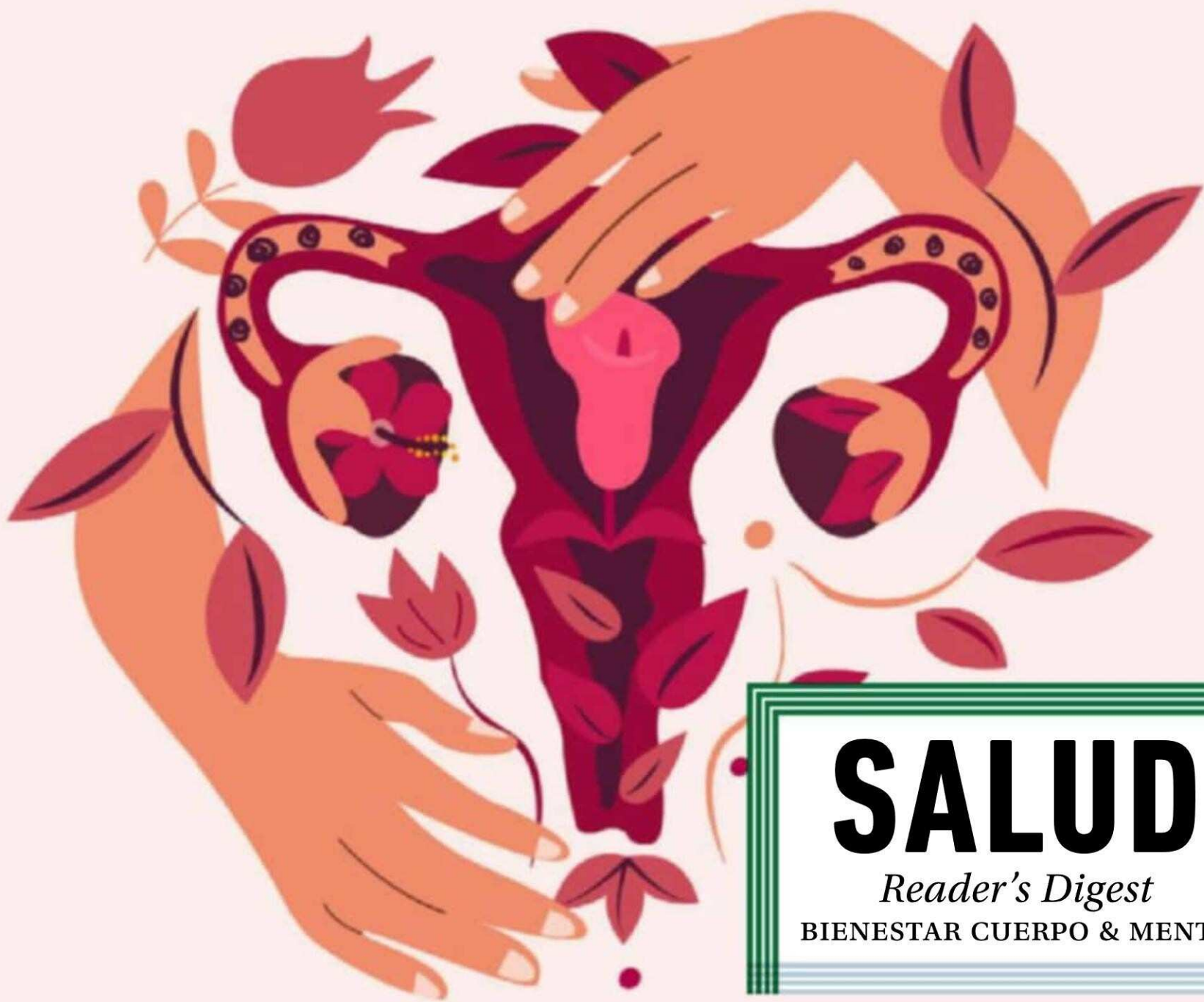
capricho. Pero ¿por qué nadie espera con ilusión el próximo día laborable?

—ROLF E., *Alemania*

Seguridad en internet

Me parecen estupendos los consejos sobre cómo protegerse en Internet [“Elimina tu huella digital”, junio]. Como pertenezco a una generación mayor, artículos como este son muy valiosos y útiles para mí.

—M. CASMIRO, *Suiza*



SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

Menopausia, esa gran desconocida

*Oculto hasta ahora, ya
empieza a ser parte
de la conversación*

—
María José Carmona

A MENUDO APARECE como una sensación repentina y brusca de calor. Sube desde la espalda, el pecho, la cabeza. Avanza imparable, en oleadas. La piel se enrojece, se empapa; el corazón se acelera, el cuerpo arde, se descontrola. El 80% de las mujeres que atraviesan la menopausia viven a diario algo así, incluso varias veces al día. Pero hasta hace poco apenas lo contaban. La menopausia, asociada al fin de la juventud y la fertilidad, era un tabú.

Por suerte en los últimos años el velo de silencio se ha roto. Medios de comunicación y personajes públicos —populares actrices como Naomi Watts,

Salma Hayek o Penélope Cruz— han comenzado a hablar abiertamente de este proceso vital, de sus causas y consecuencias. Esto ha puesto en evidencia lo poco que sabíamos sobre la menopausia, tanto las propias mujeres —apenas el 27% de las menores de 45 años admite tener información al respecto—, como los médicos o científicos. Solo el 1% de los estudios sobre envejecimiento abordan este tema.

La menopausia ocurre cuando transcurren doce meses consecutivos sin menstruación debido a la pérdida progresiva de la función folicular de los ovarios y a la disminución de los niveles de estrógenos en la sangre. 51 años es la edad media a la que las mujeres llegan a este momento. Sin embargo, es solo una fase de un ciclo más amplio, conocido como climaterio, que puede comenzar a los 45 años y extenderse hasta los 55. Durante toda esa franja el cuerpo cambia. Y no se trata solo de los populares sofocos o calores repentinos.

La transición conlleva alteraciones físicas y emocionales que incluyen insomnio, dolor de articulaciones, cansancio, migrañas, palpitaciones, irritabilidad, niebla mental, problemas de concentración y memoria, depresión o ataques de ansiedad. La pérdida de densidad ósea contribuye además a incrementar las tasas de osteoporosis y la disminución de los estrógenos aumenta el riesgo cardiovascular.

Pero no todas las mujeres manifiestan los mismos síntomas; depende de su genética, su entorno, sus hábitos y

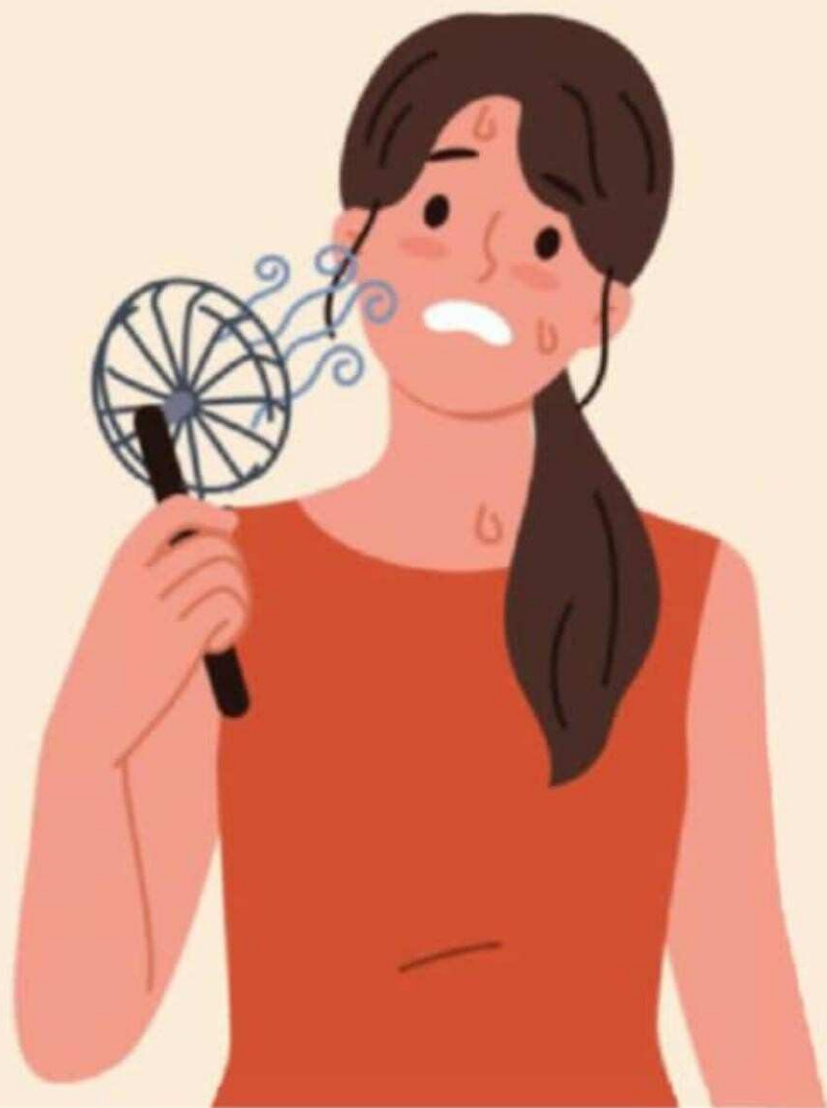
condiciones de vida. Mientras algunas apenas sufren unas leves molestias, para otras supone una tortura que afecta no solo a su salud, también a sus relaciones sociales o a su trabajo. Un estudio de la Clínica Mayo calcula que en Estados Unidos la menopausia es responsable de hasta 1.800 millones de dólares en bajas laborales.

Consejos para atravesar la menopausia

Aunque es un periodo de cambio natural e inevitable, es posible afrontarlo con una buena calidad de vida. Todo comienza por modificar ciertos hábitos, sobre todo en lo referido a la alimentación y el ejercicio físico.

Mantener una dieta saludable y rica en calcio y vitamina D evita el sobrepeso y el riesgo de sofocos, al tiempo que refuerza la fortaleza de los huesos. La cantidad de calcio recomendable en esta etapa es de unos 1.200 miligramos al día que puede obtenerse no solo de los lácteos, también de otros alimentos como las hortalizas de hoja verde, el salmón, las sardinas o el tofu.

Por su parte, la vitamina D afecta al metabolismo del calcio, así como del fósforo y el magnesio, igualmente imprescindibles para la salud de los huesos. El 90% de esta vitamina la obtenemos del sol, así que conviene exponerse, sobre todo la cara y los brazos, de 15 a 20 minutos diarios. Con la alimentación también podemos subir un poco nuestros niveles de vitamina D —consumiendo por ejemplo huevos, leche o



pescados grasos—, aunque su efecto es más limitado. Algunas investigaciones señalan los beneficios de aumentar el consumo de vegetales. Según un reciente informe del King's College de Londres, cambiar la dieta habitual por una con alto contenido vegetal podría reducir los síntomas más de un 30%.

El ejercicio también ha demostrado ser clave en esta etapa, a nivel físico —para mantener una buena masa muscular y densidad ósea—, y emocional. Los estudios son claros: quienes lo practican pierden entre un 1% y un 3% menos de densidad ósea. Los expertos recomiendan combinar ejercicio aeróbico —caminar, correr, pedalear— con entrenamientos de fuerza, a poder ser con pesas, tanto de los miembros superiores como inferiores.

Todo ello, junto al abandono del tabaco y el alcohol también es especial-

mente efectivo durante la fase inicial del climaterio, la llamada perimenopausia. Esto es, a partir de los 45 años, cuando aún no se ha retirado la menstruación, pero ya comienzan los primeros desajustes. Prepararse en esos años es clave para vivir mejor los cambios.

Terapia hormonal, ¿sí o no?

Aquellas mujeres con síntomas más graves también disponen de la vía médica, con la Terapia Hormonal Sustitutiva, cuyo objetivo es reemplazar el estrógeno que el cuerpo ya no produce de manera natural. El uso de esta terapia se desplomó a partir del año 2002 debido a un estudio en el que se sugirió que su uso conllevaba riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer de mama. Numerosas investigaciones posteriores han corroborado que esto no es cierto y que incluso para mujeres menores de 60 años con síntomas graves los beneficios son mayores que los riesgos.

Se está investigando la efectividad de otros medicamentos no hormonales como el fezolinetant, así como de terapias con estrógenos vegetales o fitoestrógenos, presentes por ejemplo en la soja. Otros métodos son la hipnoterapia, capaz de disminuir los sofocos intensos, o la terapia cognitivo-conductual, que reduce su frecuencia.

Cada menopausia, como cada mujer, es diferente, así que, ante todo hay que acudir al médico para afrontarla como un momento vital más y que deje de ser algo escondido. 💎

Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**

Bonnie Munday



AVANCES PARA EL ASMA Y LA EPOC

El asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) causan 3,8 millones de muertes al año en todo el mundo y, sin embargo, los tratamientos habituales no han cambiado en 50 años. Por eso han tenido tan buena acogida los resultados de un reciente ensayo farmacológico liderado por el King's College de Londres, publicados en *The Lancet*.

El tratamiento habitual para prevenir nuevas crisis consiste en pastillas de esteroides, aunque pueden tener efectos secundarios graves, como un aumento del riesgo de contraer diabetes y osteoporosis. A veces se utilizan dosis bajas de benralizumab como tratamiento reiterado:

este anticuerpo actúa sobre ciertos glóbulos blancos para reducir la inflamación pulmonar. En el ensayo, algunas personas que necesitaron atención de urgencia por un ataque de asma o EPOC recibieron una única dosis alta de benralizumab.

Los síntomas se redujeron, y a los 90 días tenían cuatro veces menos probabilidades de recaer en comparación con quienes tomaban esteroides. La inyección fue administrada por profesionales, pero podría llegar a aplicarse de forma segura en casa.

Buenas noticias para los amantes del chocolate negro

Investigadores de Harvard han analizado datos de unas 192.000 personas adultas que completaron cuestionarios sobre la dieta durante varios años. Los resultados, publicados en el *British Medical Journal*, muestran que quienes consumen unos 28 gramos de chocolate negro al menos cinco veces por semana tienen un 21% menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 frente a quienes no lo consumen. Quienes comieron chocolate con leche, con más azúcar y menos cacao, no obtuvieron este beneficio y, en general, subieron de peso.

Ya se sabía que los polifenoles del cacao combaten la inflamación y reducen la presión arterial. Ahora, a la lista de beneficios se suma la reducción del riesgo de diabetes. Dulces noticias.

GETTYIMAGES/JEZPERKLAUZEN

Lo que revela tu equilibrio

Una prueba de equilibrio puede revelar mucho sobre cómo estás envejeciendo, según una reciente investigación de la Clínica Mayo. Se evaluó a 40 personas mayores de 50 años, sanas e independientes, en aspectos como la marcha, el equilibrio, la fuerza de agarre y de las rodillas. Lo que mostró mayor deterioro fue el equilibrio sobre una pierna.

Tener mal equilibrio aumenta el riesgo de caídas, la principal causa de lesiones en mayores de 65 años. El autor principal del estudio, Kenton Kaufman, afirma que podemos entrenar el equilibrio practicando a diario sobre una pierna: “Si puedes hacerlo durante 30 segundos, vas bien”.

Arte original para el cerebro

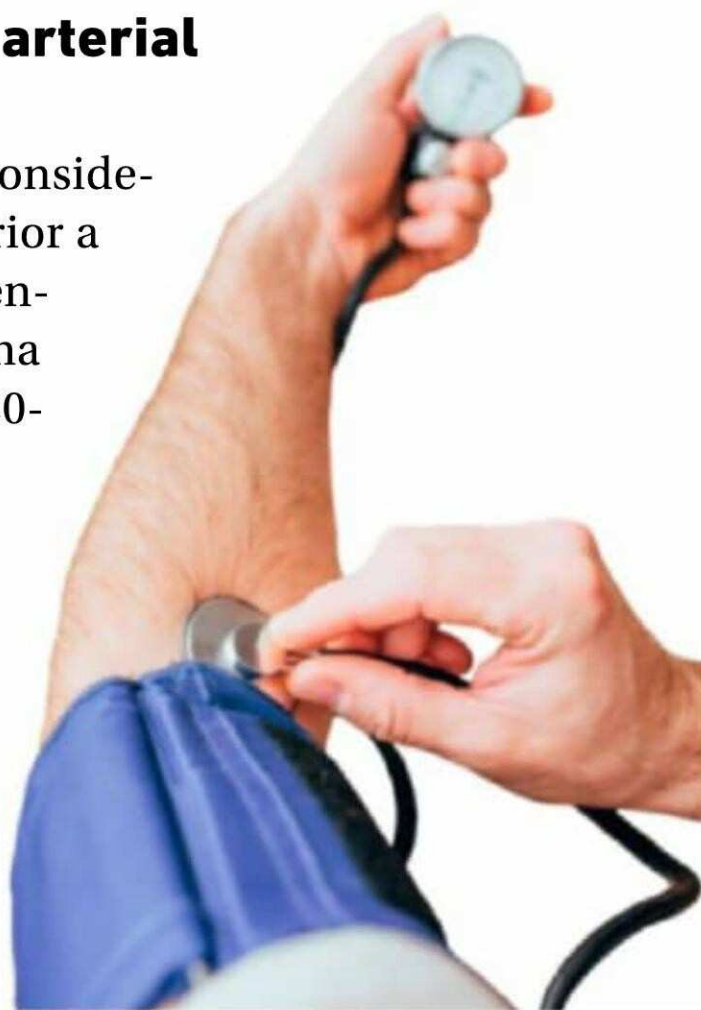
En un estudio encargado por el Museo Mauritshuis de La Haya (Países Bajos), se utilizaron electroencefalogramas (EEG) y resonancias magnéticas para rastrear el movimiento ocular y medir la actividad cerebral de 20 voluntarios que observaron cinco obras originales y cinco reproducciones. Las respuestas emocionales fueron diez veces más intensas con las originales. *La joven de la perla*, de Vermeer, generó la mayor actividad.

“Podríamos pensar que lo auténtico ha perdido importancia”, dice Vera Carasso, directora de la Asociación de Museos de los Países Bajos, “pero ocurre lo contrario”.

Nuevas directrices para la presión arterial

La Sociedad Europea de Cardiología sigue considerando que la presión arterial óptima es inferior a 120/80 mmHg, y que hay hipertensión por encima de 140/90. Sin embargo, ha añadido una nueva categoría: “elevada”, que abarca de 120-139/70-89. El objetivo es ayudar a detectar posibles problemas de tensión con antelación, para prevenir infartos y accidentes cerebrovasculares.

Casi una cuarta parte de la población de la UE padece hipertensión, aunque la mayoría no tiene síntomas. Tómase la tensión con frecuencia: siéntate con las piernas rectas evitándolo 30 minutos después de fumar, tomar café o hacer ejercicio. 🍀





“Porque el diablo aparece cuando menos se le espera...”

En la pared trasera del mostrador donde entregábamos los paracaídas a la tripulación, coloqué este cartel: “Todos los paracaídas embalados aquí tienen garantía de por vida. Si alguno no funciona, tráigalo y le daremos otro sin hacerle preguntas”.

—MANNY PAGADOR,
EEUU

Mi hijo adolescente me pidió unos auriculares con cancelación de ruido... como si fuera a regalarle la capacidad de ignorarme mejor.

—@IHIDEFROMMYKIDS

Cuando mi marido empezó a sentir fuertes dolores en el pecho, insistí en que llamáramos a emergencias.

—¡No, ambulancia!

—dijo apretando los dientes—. Llévame al hospital.

—¿Y si pasa algo por el camino? —le pregunté—. No voy a saber qué hacer.

—No te preocupes —me tranquilizó—. La semana pasada hice un curso de reanimación cardiopulmonar en el trabajo.

—J. WATERS, EEUU

ILUSTRACIÓN: BOB ECKSTEIN

COCINA



Moules-frites

Diferentes texturas con un sabor sorprendente y delicioso para compartir al aire libre o en el restaurante más selecto

Mercedes Domínguez

Los *moules-frites* o *mosselen met frieten* son considerados plato nacional de Bélgica, pero también son muy populares en Francia y en los Países Bajos. Suelen acompañarse con cerveza rubia —si es belga, mejor—, aunque hay quienes prefieren un vino blanco para maridar. Los mejillones, cocinados al vapor con diferentes ingredientes, se sirven en cazuela y en la tapa se

dejan las conchas vacías, mientras que las patatas fritas se aderezan con una mayonesa al estilo belga.

Cabe destacar que Bélgica es el mayor consumidor de patatas fritas per cápita y tiene hasta un museo propio dedicado a ellas: el “Friet Museum”.

En general, el mejillón más consumido es el de la especie común *mytilus edulis* —llamado “de roca” en España o “de concha azul” en Francia—, pero en Bélgica prefieren la variedad *Zeland*, capturada en aguas neerlandesas (en el estuario de Oosterschelde y en el mar de Frisia), porque es más grande que la francesa y menos salada que la del Mediterráneo.

La combinación con patatas fritas se popularizó entre los pescadores de las costas belgas y francesas en el siglo XIX.

Su origen se lo atribuyen distintas regiones, desde Brest hasta La Haya, pero parece que se sirvieron por primera vez en la feria de Lieja en 1875. Su éxito real comenzó cuando los grandes restaurantes belgas empezaron a ofrecerlo en sus menús, sobre todo durante la década de 1920. La Exposición Universal de 1958 de Bruselas consolidó su identidad belga, aunque en Francia también son muy populares.

Entre los restaurantes más exquisitos del país que ofrecen este plato destaca el legendario *Chez Léon*, fundado en 1893 por Léon Vanlancker, a los pies de la Grand Place. Otros de los más célebres son *Friture René*, abierto desde 1932, que aún mantiene los manteles a cuadros, y *Au Vieux Bruxelles*, con más de 120 años de existencia. 🍷

Preparación

1. Elegir mejillones frescos y con conchas completas (desechar las que estén rotas o abiertas).
2. Limpiarlos bien antes de cocinar: retirar el biso (las barbas) y los restos calcáreos. Sumergirlos en agua fría y enjuagar varias veces.
3. Picar el apio y los puerros (o las chalotas) y echarlos en una cacerola grande, donde se habrá fundido previamente la mantequilla. Sofreír la verdura unos minutos.
4. Agregar luego el vino blanco y llevar a ebullición unos minutos para que se evapore.
5. A continuación, bajar el fuego y echar la nata líquida para cocer unos minutos.
6. Por último, añadir los mejillones limpios, sal y pimienta al gusto. Tapar

y dejar al fuego hasta que se abran las conchas. Remover y reservar con la tapa puesta hasta que estén fritas las patatas para servir todo junto.

7. Pelar las patatas y cortarlas en bastones gruesos, dejándolas en remojo en agua fría para que suelten todo el almidón. Después, secar y freír primero en aceite a 160°. Sacar, escurrir y volver a freír unos minutos después a 180° para que estén más crujientes.

8. Servir los mejillones en la misma cazuela o en una fuente honda para incorporar la salsa. En otro recipiente, al lado, poner las patatas fritas con mayonesa o la salsa que se prefiera.



Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: APROX. 40 MINUTOS

- 2 kg de mejillones
- ½ kg de patatas
- 300 g de puerros o de chalotas
 - 150 g de apio
- 200 ml de vino blanco seco
 - 80 g de mantequilla
- 200 ml de nata para cocinar
- Aceite para freír las patatas
- Mayonesa (la belga incorpora mostaza)
- Sal y pimienta

Secretos bajo las escaleras

María José Carmona

1 LAS ESCALERAS SE consideran uno de los diseños más antiguos en la historia de la arquitectura. En el 5.000 a.C. ya existían, y eran un elemento imprescindible en los zigurats sumerios, en la antigua Mesopotamia, templos anteriores a las pirámides cuyo propósito religioso era el de alcanzar el cielo. Recientes descubrimientos arqueológicos han encontrado escaleras más antiguas aún, como los ocho escalones localizados en 2012 entre los restos del Göbekli Tepe, considerado el primer templo

de la historia, al sureste de Turquía. De confirmarse las primeras investigaciones, fueron usadas por nuestros antepasados del Neolítico.

2 LA ESCALERA PERFECTA debe tener un número de escalones impar, así quien la suba empezará y terminará siempre con el pie derecho. La norma la estableció en el siglo I a. C. Marco Vitruvio, arquitecto de cabecera de Julio César, en su tratado "De architectura". Desde entonces se ha buscado la manera de

diseñar la escalera ideal. En 1675 el arquitecto francés Nicolas Blondel dio con la clave: todo depende de la proporción entre la anchura de cada peldaño —la “huella”— y su altura —la “contrahuella”—, que debe ser siempre constante para evitar caídas.

3 LA ESCALERA MÁS larga, según el Libro Guinness de los Récords, se encuentra en Suiza, en el monte Niesen, a 2.362 metros de altitud, en paralelo al funicular que permite subir a la cumbre, con 11.674 escalones y una pendiente media del 55%. Se abren al público una vez al año con motivo de una exigente carrera cuyo recorrido equivale a subir más de cinco veces el Burj Khalifa, el edificio más alto del mundo en Dubái, y cuyas escaleras apenas suman 2.909 peldaños.

4 EL CINE ESTÁ lleno de escaleras, como recurso para transmitir tensión, miedo o suspense. Inolvidables las escaleras del “Acorazado Potemkin” (1925), “Vértigo” (1958), “El Exorcista” (1973) o “Los Intocables” (1987). A veces las escaleras se llevan a la pantalla para simbolizar la transformación del héroe, como en “Rocky” (1976), que convirtió la escalinata del Museo de Arte de Filadelfia en atracción turística.

5 COMO SABÍAN LOS sumerios, la escalera puede ser un símbolo espiritual, la metáfora de una

conexión con una entidad superior. De ahí la multitud de escaleras presentes en todas las religiones: la escalera bíblica de Jacob, la escala de Mahoma, las escaleras Naga budistas. Hay “escaleras al cielo” que hoy son lugar de peregrinación como los 5.200 escalones que llevan al Pico de Adán en Sri Lanka. Su cima custodia una huella sagrada aunque no está claro de quién: para los budistas es de Buda, para los hinduistas Shiva, para los musulmanes Adán, para los cristianos el apóstol Santo Tomás.

6 LAS ESCALERAS FUERON durante la Edad Media un elemento arquitectónico estratégico, especialmente las de caracol. Pensadas en sus inicios para ahorrar espacio, su diseño en forma de hélice que gira en el sentido de las agujas del reloj ofrecía una ventaja defensiva en los castillos, dificultando, con sus pronunciadas curvas, el avance del invasor. El eje en torno al cual giran los peldaños tiene una simbología que conecta la escalera con lo místico y espiritual. Se llama alma.

7 CERCA DE LA Basílica de San Juan de Letrán, en Roma, hay una escalera de mármol con veintiocho peldaños incluida en la lista de Patrimonio de la Humanidad de la Unesco. Según cuenta la tradición cristiana, por ella subió Jesús de Nazaret para asistir a su juicio con Poncio Pilato. Desde 1723 está

forrada en madera de nogal para protegerla del desgaste de los peregrinos que acuden a visitarla.

8 EL “SÍNDROME” o “espíritu” de la escalera es una expresión francesa acuñada en 1773 por el pensador y enciclopedista Denis Diderot para definir esa sensación cuando a alguien le viene a la cabeza demasiado tarde la réplica perfecta en una conversación. La expresión apareció por primera vez en “La paradoja del comediante”.

9 EL PAISAJE urbano de la ciudad de Nueva York se identifica con las escaleras de incendios en zigzag de sus fachadas, con un origen trágico: el incendio de una panadería en el sótano de un edificio en 1860 que mató a diez mujeres y niños. A partir de entonces la ley las hizo obligatorias. También existe la “escalera de los supervivientes”, gracias a la cual salvaron su vida cientos de personas durante los ataques terroristas al World Trade Centre en 2001. Se conservan hoy en el Monumento Nacional al 11S.

10 EN 2001, UN crimen convirtió a una escalera en portada de los principales periódicos de Estados Unidos. En Durham (Carolina del Norte), Kathleen Peterson rueda por las escaleras de su casa. Su marido Michael, escritor de novelas policiacas, acabó declarado culpable

y condenado a cadena perpetua, aunque fue puesto en libertad tras detectarse irregularidades en el proceso. *El caso de la escalera* fue llevado al cine en 2004, y en 2022, interpretado por Collin Firth y Toni Colette.

11 EN EL SIGLO XVI en la India, ‘el juego del conocimiento’ tenía una función filosófica. El jugador tiraba el dado y si caía en la casilla con una escalera, la virtud, esta le ayudaba a llegar al conocimiento; si caía junto a una serpiente, símbolo de inmoralidad, se alejaba de él. El juego de ‘Serpientes y escaleras’ llegó a Europa a finales de 1800.

12 PASAR BAJO UNA escalera da mala suerte, dice la superstición. Antiguas creencias cristianas creían que la forma de triángulo, como una escalera abierta o apoyada en la pared, simboliza la Santísima Trinidad y, por tanto, atravesarla es como profanarla. Otras teorías lo vinculan a la forma de las pirámides o a las horcas medievales, que podía atraer a la muerte.

13 HAY escaleras imposibles. La más conocida es la de M. C. Escher, artista neerlandés que diseñó en 1953 una litografía llena de escaleras a ninguna parte. También existe una escalera imposible en el mundo real. Se encuentra en Múnich y es una instalación del artista danés Olafur Eliasson. 

CITAS CITABLES

No hay ninguna regla que diga que una relación debe durar un tiempo determinado para considerarse “exitosa”, al igual que una que termina no tiene por qué ser “un fracaso”. Todas las relaciones que tenemos, ya sean cortas o largas, pueden ser buenas, esenciales, incluso transformadoras, y tener un valor duradero.

—Daniel Jones, ESCRITOR, EN *THE NEW YORK TIMES*

Para liderar bien, hay que preocuparse.

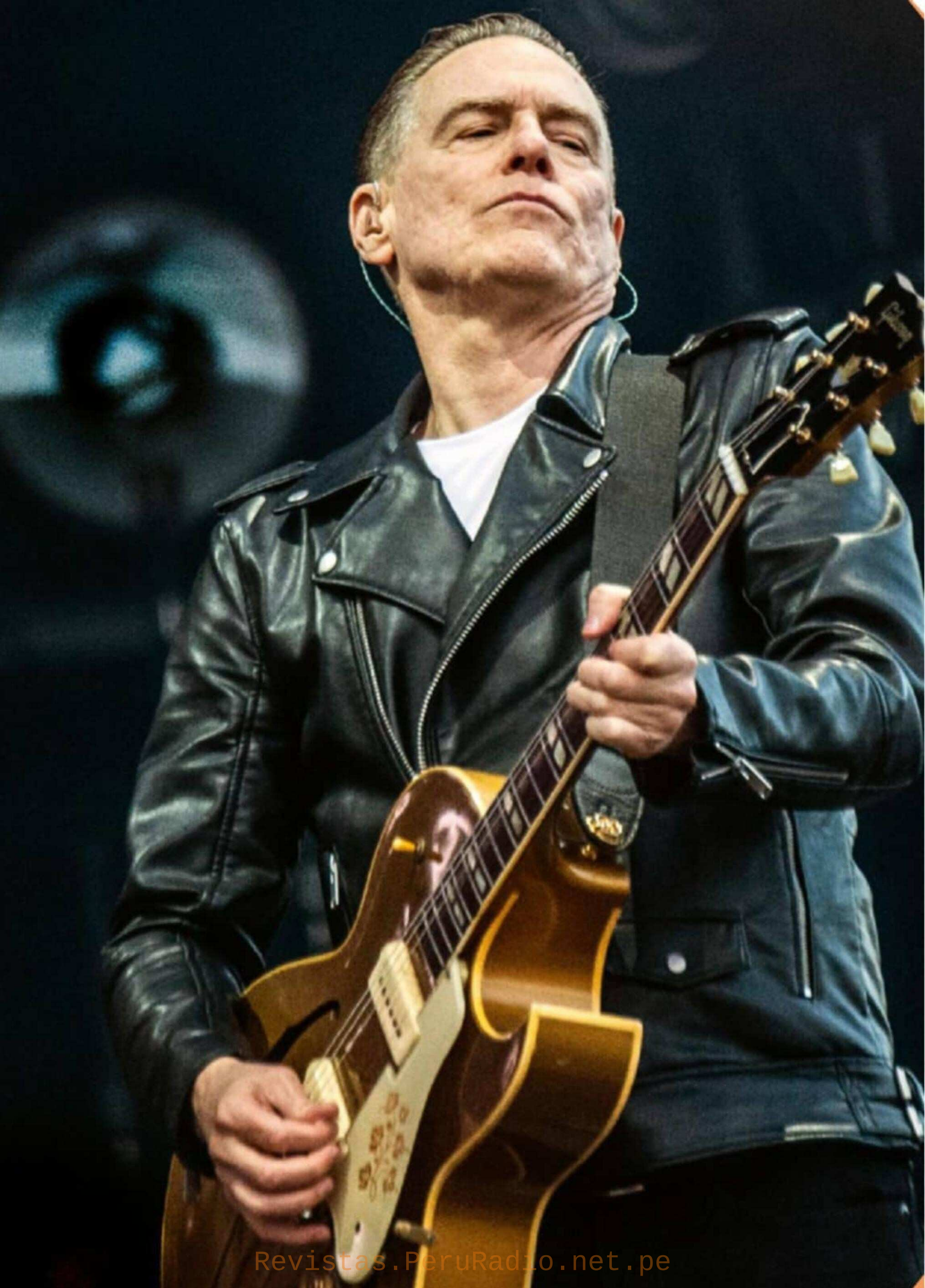
—Ava DuVernay, CINEASTA, EN *THE GUARDIAN*

Por muy pobre que hubiera sido, nunca me había sentido tan empobrecido como la gente rica que conocía y que no tenía imaginación.

—RuPaul, ANIMADOR, EN EL LIBRO *THE HOUSE OF HIDDEN MEANINGS*

No veo cada cumpleaños como un año perdido de juventud, sino como una nueva etapa de oportunidad.

—Lyn Slater, ICONO DE LA MODA, EN EL LIBRO *HOW TO BE OLD: LESSONS IN LIVING BOLDLY FROM THE ACCIDENTAL ICON*



Bryan Adams habla sobre los héroes de la guitarra, el miedo escénico y cómo mantiene su juvenil aspecto

“Definitivamente subo el volumen”

Marcel Anders

A QUIEN MADRUGA, Dios le ayuda: es una soleada mañana de martes en Berlín, y Bryan Adams está de muy buen humor. Entre dos paradas de su gira “Rolling With The Punches”, el veterano músico de 65 años (con unos 100 millones de álbumes vendidos aproximadamente) se encuentra de vuelta en la capital alemana. Antes de ir a su exposición fotográfica en el Reichstag, saca tiempo de su apretada agenda para hablar con *Reader's Digest* sobre lo que le molesta, le conmueve y le inspira.

READER'S DIGEST: *Tu nuevo álbum “Roll With The Punches” suena como un regreso a tus primeros trabajos: “Reckless” y “Cuts Like A Knife”. ¿Ha sido a propósito?*

BRYAN ADAMS: [se ríe] Tiene gracia. La gente siempre dice eso cuando sacas un álbum: “Vaya, suena como tus antiguos trabajos”. Bueno, va a sonar como sueño yo, pase lo que pase, ¿sabes a lo que me refiero? Soy yo. Así es como sueño.

Pero hay menos baladas, eso seguro.

Bueno, sí, pero si escuchas los álbumes de los que salieron todas esas canciones, están llenos de *rock and roll*. La balada, en algunos casos, simplemente es algo más fácil de poner en la radio.

¿Eso te molesta?

No. Son grandes canciones.

¿Cómo es escuchar una de tus propias canciones en la radio?

Bueno, es increíble. Es una de las cosas más bonitas que pueden pasar.

En una situación así: ¿subes el volumen y cantas con ella?

Definitivamente subo el volumen.

Dicen que eres fan de toda la vida de los héroes de la guitarra de los años 70 como Ritchie Blackmore, Jimmy Page y Peter Frampton. ¿Has conocido ya a tus ídolos?

He conocido a esos tres, y también a Eric Clapton. ¡Fue genial!

Sinceramente, ¿te impresiona?

Estoy súper feliz, más que nada. Creo que solo ha habido una vez en que conocí a alguien con quien realmente me quedé sin palabras, y fue un jugador de hockey llamado Bobby Orr. [se ríe]

¿Porque es una figura imponente?

No, porque era mi ídolo cuando yo era un niño muy pequeño. Jugaba para Boston y, cuando finalmente lo conocí, literalmente me quedé sin habla.

BRYAN ADAMS

Nació el 5 de noviembre de 1959, hijo de un diplomático canadiense. Dejó los estudios a los 16 años. A principios de 1980, lanzó su álbum debut. Tres años más tarde alcanzó el éxito con *Cuts Like A Knife*, uno de sus discos más vendidos. Desde entonces, el cantante y compositor se ha convertido en una superestrella internacional, especialmente conocido por baladas románticas como *(Everything I Do) I Do It For You*. Vive entre Londres, París y Toronto, y mantiene su vida privada alejada del ojo público. Tiene dos hijas adolescentes con su exasistente Alicia Grimaldi. Es también un apasionado fotógrafo que trabaja en moda, deportes y ocio. Ha publicado ocho libros y realiza exposiciones con regularidad.

Estás de gira con más de cien conciertos este año [varios en España]. ¿Todavía te pones nervioso al subir al escenario ante miles de personas?

Puede pasar, sí. La otra noche tocamos en un anfiteatro romano en España [el teatro romano de Mérida, el pasado 8 de junio], y después de dos canciones el sonido se fue. Así que cogí mi guitarra acústica, me coloqué delante del escenario y terminé el concierto sin micrófono. Pensé: "Bueno, este lugar fue construido para esto y en el año 30 a. C. no tenían micrófonos, así que intentemos que funcione".



Cuts Like A Knife marcó el gran éxito de Bryan Adams en 1983.

¿Alguna vez has tenido un lapsus en el escenario y se te ha olvidado una letra, el estribillo o algo por el estilo?
¡Eso me pasa todas las noches!

¿Qué te impulsa a hacer giras por lugares exóticos como Nepal, India y Vietnam de forma constante, mientras que la mayoría de los músicos occidentales los evitan?

¡Por qué evitarlos? Quiero decir, la gente es gente, y dondequiera que vayas... a la gente le gusta el *rock&roll*.

Pareces tener una relación especial con la India, donde se dice que "Summer of '69" es la única canción occidental permitida incluso en bodas hindúes tradicionales. ¿Por qué es eso?

Nunca había oído eso antes. ¡Parece algo sacado de Wikipedia!

¡Me has pillado! Hablemos de tu otra pasión: eres un fotógrafo muy reconocido. ¿En qué estás trabajando ahora?

Tengo una exposición en Berlín, en el Reichstag. Básicamente se basa en un libro que hice llamado *Wounded: The Legacy of War* [Heridos: el legado de la guerra], y son fotografías de soldados que regresaron de Irak y Afganistán, gravemente heridos. Y tengo un nuevo libro que acaba de salir, llamado *#shotbyadams*.

¿Dirías que tienes tanto éxito en la fotografía como en la música?

No lo creo. Pienso que con la música he llegado mucho más lejos que con cualquier cosa que en fotografía.

A tus casi 66 años: ¿cómo mantienes ese aspecto juvenil y esa figura? ¿Tiene que ver con ser vegetariano?

Bueno, hay varias cosas. Está, por ejemplo, la dieta Hay, sobre cómo combinar los alimentos. Luego está el vegetarianismo y el veganismo, que es donde estoy ahora, lo cual significa que no consumo ningún producto de origen animal. Y sí, eso me funciona. Soy feliz masticando una zanahoria. 🍷

Un experto explica por qué los amigos son especialmente importantes en la vejez

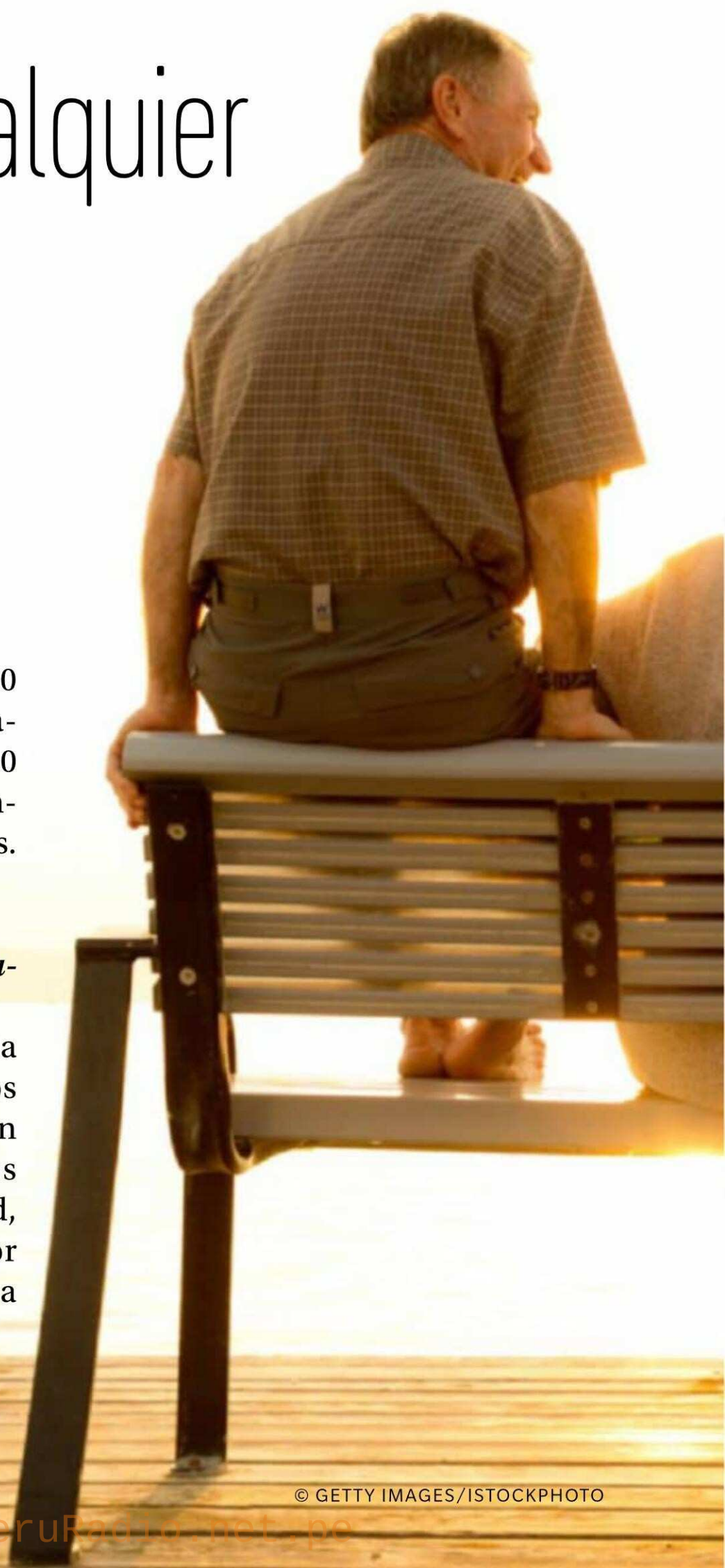
Amigos a cualquier edad

*Ulrich Schnabel
y Martin Spiewak*

HACER NUEVAS amistades a los 20 años es parte de la vida diaria. ¿Pero a los 60 o a los 80 años? El psicólogo Oliver Huxhold investiga cuándo se aíslan las personas. Y cómo lograr evitarlo.

PREGUNTA: *¿Por qué es más difícil hacer amigos en la vejez?*

OLIVER HUXHOLD: A lo largo de la vida cambian tres cosas: tenemos menos oportunidades de encontrarnos con personas nuevas; tenemos menos tiempo y energía que en la juventud, debido al trabajo y la familia; y por último, también disminuye con la





edad la motivación para hacer nuevas amistades.

¿Por qué disminuye la motivación?

Con los años nos volvemos más selectivos con nuestras amistades y, parecemos menos abiertos a cosas nuevas. Nos da miedo acercarnos a otras personas, por ejemplo, por temor a ser rechazados o porque creemos que no es apropiado dirigirse a desconocidos. Pensamos: “Están ocupados, tienen su propia vida”.

¿Pero realmente necesitamos amigos?

¿No basta con tener una familia?

Sabemos que las buenas relaciones sociales tienen un impacto muy grande en nuestro bienestar. Al observar más de cerca, queda claro que los efectos positivos de las amistades suelen ser incluso más fuertes que los de la familia.

¿Cómo se explica eso?

Las amistades son vínculos que elegimos libremente. No se basan en leyes ni en lazos de sangre, sino en la simpatía y la cercanía. Eso hace que las amistades sean tan valiosas. Y además tienen varios efectos positivos. Por un lado, el apoyo social es útil en muchas áreas: por ejemplo, si quiero hacer deporte o seguir una dieta, es más fácil hacerlo con amigos. Además, los amigos nos confrontan con otras ideas y experiencias; nos sacan de la rutina diaria. Eso ayuda a prevenir el deterioro cognitivo.

Entonces, ¿los buenos amigos nos hacen más saludables?

Se ha comprobado en muchas ocasiones. Quien está socialmente integrado tiene, por ejemplo, un menor riesgo de infarto, mayor resiliencia psicológica y una esperanza de vida más larga.

¿Y en qué se diferencia eso de la familia?

Por supuesto, las buenas relaciones familiares son importantes. Pero suelen estar más marcadas por deberes, dependencias y, por lo tanto, también por conflictos. En la vejez, además, se da la situación de que ahora los hijos cuidan de uno, cuando antes uno cuidaba de ellos. A algunas personas esto les cuesta: se sienten como una carga y piensan que los hijos lo hacen solo por obligación. Con los amigos es distinto. Se piensa más bien: lo hacen voluntariamente, me ayudan porque les caigo bien.

Entonces, ¿mejor pasar la Navidad con amigos?

¿Por qué no? (ríe) La norma social dice que esas fiestas deben celebrarse en familia. Pero tal vez con amigos se pase una mejor velada.

¿Cuándo llamamos a alguien “buen amigo” o “buena amiga”?

El mejor indicador de la cercanía de una relación es el tiempo que se pasa juntos. Eso se ha medido en estudios con estudiantes universitarios: para



El psicólogo Oliver Huxhold dirige una investigación sobre relaciones sociales y salud en el Centro Alemán de Estudios sobre el Envejecimiento.

menos conflictivas y se experimentan como más positivas. Además, la calidad de las amistades tiende a mejorar con la edad. Las personas mayores en particular saben evaluar mejor quién les hace realmente bien.

¿Son más importantes unas pocas amistades cercanas que un gran círculo de conocidos?

Lo ideal es una combinación. Por supuesto, es importante tener algunas relaciones estrechas en las que se pueda confiar plenamente. Pero eso tam-

considerar a alguien un “buen amigo”, hay que haber pasado juntos unas 200 horas durante un periodo de tres meses. A eso se suman el apoyo mutuo, las actividades compartidas y, sobre todo, la posibilidad de hablar abiertamente. Eso también suele ser más importante en las amistades que en las relaciones familiares.

¿Por qué?

Porque hablar abiertamente de las cosas suele ser más fácil con amigos que con miembros de la familia, ya que generalmente se comparten más intereses y valores. Por eso, las conversaciones con amigos suelen ser

bién conlleva un riesgo: si esas relaciones desaparecen, uno se queda repentinamente solo. Por eso también es bueno mantener muchas de las llamadas relaciones débiles y moverse en diferentes redes sociales. Todos tenemos distintos intereses...

...por ejemplo, yo me intereso por la política, por ciertos estilos musicales, tal vez me gusta ir de excursión o al teatro... y para vivir plenamente esos intereses, es bueno estar en contacto con distintas personas.

No hace falta llevarse igual de bien con todas, pero solo si se tienen suficientes puntos de conexión se genera

al final la sensación de ser parte activa de la sociedad.

¿Qué influencia tienen la educación, los ingresos y el estatus social en las amistades?

El estatus socioeconómico, es decir, la formación y los ingresos, tiene una gran influencia en las posibilidades de construir relaciones. Quien tiene preocupaciones económicas suele tener poca energía para las relaciones sociales.

¿Una persona desempleada tiene menos amigos, aunque tenga más tiempo libre que un directivo muy ocupado?

Por lo general, así es. Alguien desempleado, por un lado, tiene menos recursos para hacer cosas, quizás ni siquiera puede pagar el autobús. Pero también se debe al hecho de que muchos desempleados sienten que no tienen nada que ofrecer, que son aburridos.

Ocurre, lamentablemente, como tantas veces: las personas que más necesitarían recursos sociales son quienes menos los tienen.

¿Y qué pasa con las redes sociales? ¿Fomentan o dificultan las amistades?

Mil contactos en Facebook no pueden sustituir a un verdadero amigo. Si uno se pierde en relaciones puramente digitales, eso incluso puede aumentar la soledad.

Es diferente si se trata de mantener amistades reales a través de medios digitales. En ese caso, la tecnología es muy útil. Por ejemplo, tengo una buena amiga y colega que vive en Nueva York. Solo nos vemos cada uno o dos años, pero hablamos online cada dos semanas. Esa amistad no sería posible sin los medios digitales.

¿Existen diferencias entre hombres y mujeres? Se dice a menudo que los hombres tienden más a la soledad en la vejez.

Ese es un cliché que no se confirma empíricamente. De hecho, los hombres se sienten solos con menos frecuencia.

¿Por qué?

Probablemente porque los hombres en la vejez tienen más a menudo pareja, mientras que las mujeres viven más tiempo y, por tanto, se quedan viudas con más frecuencia.

Por otro lado, las mujeres suelen tener más amigas y amigos cercanos, lo que puede compensar la falta de relaciones de pareja. Además, las mujeres hablan más de sus problemas, comparten emociones y, en general, también esperan más de sus amistades. Porque, a pesar de su carácter voluntario, las amistades se basan en la reciprocidad. Por eso, en cierto modo, son más “costosas” que las relaciones familiares: si soy yo quien siempre llama, en algún momento espero que mi amigo también lo haga. En la

familia no funciona así. No se piensa: “Hoy he cocinado para el niño, así que mañana le toca a él”.

¿Dirías que se subestima la importancia de la amistad?

Sin duda. En la política y los medios se escucha constantemente: “Tenemos que fortalecer la familia”. Pero las

HABLAR ABIERTAMENTE SUELE SER MÁS FÁCIL CON LOS AMIGOS QUE CON LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

relaciones de amistad son al menos igual de importantes, solo que aún no se les da ese reconocimiento.

Por eso existen terapias de pareja, pero no de amistad.

Cierto, pero existe el “Friendship Enrichment Programme”, un programa de asesoramiento en amistad desarrollado en la Universidad de Nimega (Países Bajos).

Por ejemplo, recomienda actuar estratégicamente con las amistades: pensar qué necesidades satisfacen mis amigos y cuáles no, o a quién del círculo de conocidos me gustaría tener como amigo más cercano. Este programa también puede hacerse en línea y ha demostrado ser efectivo contra la soledad.

¿Y qué hay del miedo al rechazo del que hablabas al principio?

En la gran mayoría de los casos, ese miedo no está justificado. Otro hallazgo de la investigación: cuando uno se acerca a los demás con una actitud positiva, en el 99% de los casos recibe una respuesta igualmente positiva.

Se hizo un experimento con personas que viajan diariamente en tren. Se les pidió que ciertos días hablaran con algún desconocido en el vagón. Al principio, todos mostraban una gran resistencia. Pero cuando se animaban, después se sentían bien; y en casi todos los casos, recibieron una reacción positiva.

¿Así que simplemente hay que animarse?

Exactamente. Y por cierto, funciona igual de bien para introvertidos que para extrovertidos.

¿Has aprendido algo para tu vida personal a partir de tus investigaciones?

En el instituto tenía muchos amigos. Luego perdí el contacto con muchos de ellos.

En el último encuentro de exalumnos, me armé de valor y propuse: “¿Y si después vamos a celebrarlo a casa de mis padres, como antes?”. Mis padres no estaban en casa, la casa estaba vacía... y nos volvimos a reunir allí.

¡Fue genial! 



DRAMA EN LA VIDA REAL

A LA DERIVA EN UN MAR INFINITO

**CUANDO LA CORRIENTE LOS ARRASTRÓ
LEJOS DE SU BARCO DE BUCEO, LA PAREJA
SOLO SE TENÍA EL UNO AL OTRO**

Nick Hune-Brown

DESDE EL BORDE del barco de buceo, a unos 50 kilómetros de la costa de Texas, todo lo que Nathan Maker podía ver era una extensión gris de agua. Las nubes se cernían pesadamente sobre el golfo y las olas golpeaban contra el casco.

No era un buen día para bucear. Pero para Nathan y su mujer, Kim Maker, cualquier día en el agua era bueno. La pareja de Oklahoma había descubierto las maravillas del océano durante su luna de miel en Cozumel (México), doce años antes, y se habían enamorado al instante. Desde entonces, habían pasado todas las vacaciones que podían buceando.

Esa mañana, el 24 de julio de 2024, la última inmersión era donde se habían formado jardines de coral alrededor de una plataforma petrolífera abandonada, que atraía a peces loro, tortugas, mantarrayas y tiburones.

La inmersión anterior había sido un poco decepcionante, con pocos indicios de vida marina, pero estaban ansiosos por volver a intentarlo con su grupo de buceo. A eso de las 10:30, se metieron en el agua con un chapoteo.

Un cordón fino, o línea de descenso, se extendía desde el barco hasta el lugar, guiando a los buceadores a unos 25 metros por debajo de la superficie. Sin embargo, mientras Nathan y Kim descendían, pudieron ver a otro grupo de buceadores desde su barco que se dirigían por la línea. De repente, una de las mujeres perdió el agarre y comenzó a alejarse a la deriva. Kim hizo un gesto a su marido, un silencioso “ve a ayu-

darla”, y Nathan nadó hacia la mujer. Pero mientras la ayudaba a volver, asegurándose de que se agarraba a la línea de descenso, no pudo alcanzarla, luchando contra la corriente. Kim se estiró hacia él con una mano. Pero casi al mismo tiempo, otro buceador del grupo que ascendía la alcanzó y, accidentalmente, la agarró del brazo, tirándole de la mano y soltándola de la cuerda. Kim también se vio arrastrada.

Los Maker estaban siendo arrastrados lejos del barco de buceo, atrapados en una corriente inusualmente fuerte. Estaban justo debajo de la superficie, a unos tres o cuatro metros de profundidad, y Nathan les indicó con un gesto que se sumergieran más, donde la corriente suele ser más débil. Nadaron hacia abajo, pero incluso a unos 12 metros por debajo de la superficie podían sentir cómo el agua los arrastraba. Intentar nadar de vuelta a la línea de descenso sería agotador y consumiría su suministro de aire. Era una pena abandonar en la última inmersión, pero no podían hacer nada. Decidieron dar por terminado el día.

Salieron a la superficie e inflaron sus dispositivos de control de flotabilidad, o BCD, los chalecos que ayudan a los buceadores a ascender y descender. Luego inflaron sus boyas de señalización, unos tubos que sobresalen del agua y hacen visibles a los buceadores.

Nathan miró el reloj de buceo que llevaba en la muñeca. Solo habían estado bajo el agua seis minutos.

—¿Lo puedes creer? —dijo.



En estas situaciones, la regla es quedarse quieto. No luchar contra la corriente. Mantener la calma y esperar a que los que están a bordo envíen un bote. El barco todavía estaba a la vista, a unos 100 metros. Podían ver a los buceadores en la cubierta. Pero nadie parecía venir a por ellos. A medida que la corriente los alejaba, se preguntaban: ¿podría verlos alguien?

Nathan sintió un nudo en el estómago. Esto no pintaba bien. Le vinieron a la mente las historias que había oído sobre buceadores que habían sido abandonados por sus barcos. Esas historias casi siempre acababan mal.

Durante los siguientes 30 minutos, el barco se hizo cada vez más pequeño. Luego desapareció en el horizonte. Y

así, sin más, se quedaron solos, a kilómetros de la costa, sin nada más que agua en todas direcciones.

NATHAN TENÍA QUE asegurarse de que permanecieran juntos. Ese había sido su impulso desde el momento en que conoció a Kim. Nathan, exbombero, es un hombre corpulento con una barba tupida y un don para la sociabilidad. Cuando conoció a Kim, tenía 37 años y vivía en Edmond. Ella vivía a más de cuatro horas de distancia, en Fort Worth, Texas, era profesora de educación especial de 32 años con un gran corazón, rápida para bromear, pero con el sentido práctico de alguien que había crecido en una familia militar. Se conocieron por internet y, tras su

primera cita, supieron inmediatamente que era el amor de su vida. Se casaron cinco meses después, en julio de 2012.

Nathan había oído a menudo a otras parejas hablar de lo difícil que era el matrimonio. Él asentía, pero la verdad es que no podía entenderlo. A veces, él y Kim se miraban con asombro y se preguntaban: “¿Cómo es posible que sea tan fácil?”. Era un cliché decir que tu mujer era tu mejor amiga, pero para Nathan era una realidad.

Ese día, en el océano, lo primero que hizo fue intentar improvisar una cuerda entre ellos. Con la cuerda de nailon de su boya de señalización, ató un extremo a la correa de la entrepierna que sujetaba su arnés de buceo y fijó el otro extremo a una anilla dividida

unida al tanque de oxígeno de Kim. Pasara lo que pasara, no se separarían.

Mientras flotaban en el agua, hablaron de los siguientes pasos.

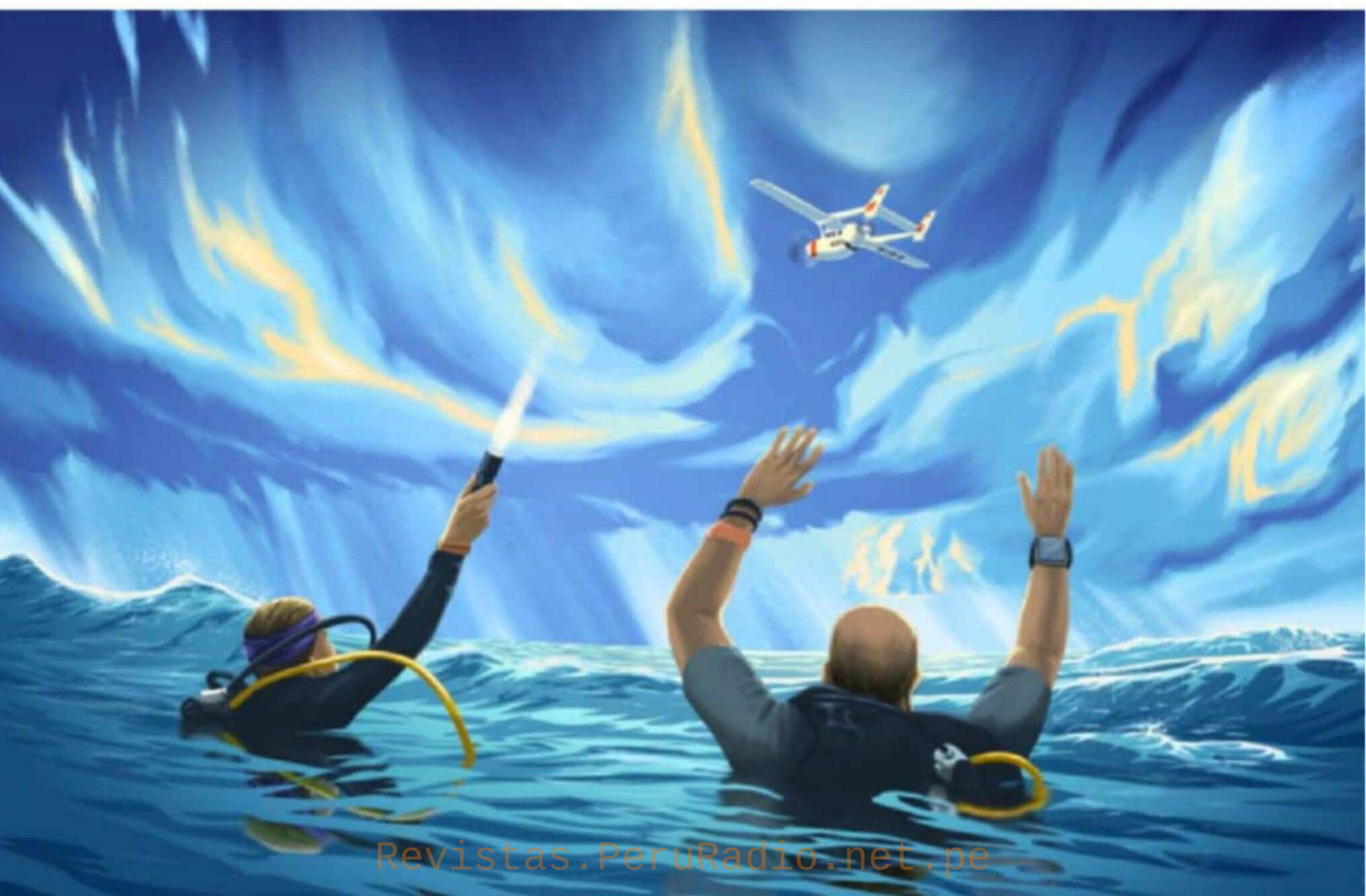
—¿No deberíamos volver hacia el barco? —dijo Kim.

Nathan no lo creía.

—Ni siquiera sabemos dónde está —comentó.

Intentar nadar de vuelta significaría luchar contra las olas, y la corriente los empujaba hacia el norte, hacia tierra firme. Lo mejor era dejarse llevar por la corriente, dijo. Cuando la tripulación del barco se diera cuenta de que habían desaparecido, alertaría a los guardacostas. Habría gente buscándolos.

Tenían sus boyas de señalización, relojes de buceo, linternas y equipo de buceo. El agua estaba templada, a unos 28 gra-



dos, y estaban acostumbrados a estar en el océano. Solo tenían que sobrevivir.

Ese primer día, Nathan y Kim intentaron mantener una actitud positiva. Inventaron bebidas elaboradas y describieron los cócteles que tomarían una vez que los rescataran. Compararon sus experiencias en la catequesis dominical y las diferentes canciones que habían cantado. A pesar de las circunstancias, seguían disfrutando de descubrir cosas nuevas el uno del otro.

Incluso en aguas cálidas, se puede pasar mucho frío sumergido demasiado tiempo, sobre todo sin un traje de neopreno. Para evitar la hipotermia, empezaron a nadar a toda velocidad para activar la circulación. Nathan sugirió un juego: 30 patadas fuertes y dos minutos de descanso, siempre unidos por la cuerda.

Después de unas horas, oyeron el débil zumbido de un avión. Estaba a un par de kilómetros al oeste, pero incluso desde esa distancia podían ver el resplandor naranja de la cola y el morro, las marcas de un avión de la Guardia Costera. El corazón de Nathan dio un vuelco. Pero, a medida que el avión cruzaba el cielo, se hizo evidente que no había posibilidad de que el piloto los viera desde tanta distancia.

A lo largo de la tarde, el avión apareció de forma intermitente. La pareja agitaba las manos y encendía las linternas en un intento desesperado por hacerse ver. Al caer la noche, vieron tormenta al oeste; el viento arreciaba y los relámpagos atravesaban el cielo.

Nathan sabía que la Guardia Costera no volaría con ese tiempo.

—¿Cómo estás? —le preguntó a Kim.

—Seguimos luchando, ¿verdad?

—Sí, lo tenemos controlado, no hay problema.

—Podemos pasar toda la noche en el agua, no es gran cosa —dijo Nathan, tratando de tranquilizarse a sí mismo tanto como a su mujer. A medida que la luz se desvanecía, ambos se dieron cuenta con inquietud de que sería una larga noche solos en el océano.

DESPUÉS DE QUE EL BARCO de buceo buscara a la pareja, la tripulación se puso en contacto con las autoridades.

—La Guardia Costera está buscando a dos buceadores desaparecidos a 25 kilómetros de la costa —dijo el servicio de rescate en un comunicado de prensa—. Los buceadores fueron vistos por última vez emergiendo en condiciones meteorológicas adversas y no se les ha vuelto a ver después de que las condiciones mejoraran.

Se desplegaron aviones de la estación de Corpus Christi, junto con barcos de búsqueda y rescate. A medida que la noticia se extendía por todo el país, los familiares de la pareja rezaban por su seguridad.

EL MUNDO DE NATHAN Y KIM se redujo al agua en el que flotaban. La noche estaba nublada, con densas nubes que ocultaban las estrellas.

Hacia las 20:30 horas, apareció un destello de luz en el horizonte hacia el

norte. Desapareció y volvió a aparecer un momento después. Se dieron cuenta de que era una luz montada en algún tipo de estructura, posiblemente una plataforma petrolífera, y que aparecía cada vez que estaban en la cresta de una ola. Estaba lejos, pero no tanto como para no poder nadar hasta ella.

Nathan tomó la dirección con su reloj de buceo. Y se pusieron a nadar.

Para entonces estaban agotados, pero la luz les daba algo por lo que luchar. Kim siempre había sido una persona con objetivos. Este era el objetivo definitivo, la supervivencia, y nadó con una energía que no sabía que tenía.

Nadaron toda la noche, descansando con frecuencia, pero siempre avanzando hacia la luz. Después de casi nueve horas, pudieron ver el contorno difuso de la estructura. Pero entonces llegó la tormenta.

Vientos de 80 kilómetros por hora con olas de tres metros. Llovía a cántaros. La pareja era zarandeada de un lado a otro, con el agua salpicándoles la cara. Al principio, se inclinaron hacia atrás y abrieron la boca para intentar atrapar la lluvia, desesperados por beber agua fresca. Pero después de ser golpeados por una ola salada tras otra, se pusieron los reguladores en la boca para poder respirar, luego se aferraron el uno al otro y trataron de resistir, agradecidos por la delgada tira de cuerda que los mantenía unidos.

La tormenta amainó justo cuando salía el sol, alrededor de las 6:30 de la mañana, revelando un panorama infinito del océano. No había rastro de la luz. En el horizonte solo olas.

Ahora, tras casi 24 horas de calvario, Nathan pudo ver que Kim se había quemado mucho con el sol. Y estaba más débil. La pareja reanudó la conversación, intentando mantener el ánimo.

—Podemos hacerlo, aún tenemos energía —dijo Nathan—. Estamos bien.

Pero ambos sabían que la situación se estaba volviendo desesperada.

ESTABAN DÉBILES POR EL CANSANCIO Y EL HAMBRE.

A LO LARGO DEL DÍA, el avión de la Guardia Costera aparecía, siempre lejos, hacia el oeste. En un momento dado, se adentraron en un banco de medusas, que les dejaron terribles picaduras por todo el cuerpo.

Por la tarde, Nathan empezó a vomitar sin control. Estaban gravemente deshidratados. El cuerpo humano puede aguantar unos tres días sin agua, y tal y como se sentían, Nathan no creía que fueran a batir ningún récord.

—Intentemos descansar —dijo.

Nathan se puso el regulador para poder flotar con la cara en el agua, luego apoyó la frente en su boya, utilizándola como almohada, y cerró los ojos mientras Kim lo vigilaba.

Después de 10 minutos, intercambiaron roles.



Sin embargo, en cuanto Kim sumergió la cara en el agua, volvió a salir.

—¡Delfines! —gritó—. ¡Delfines!

Justo debajo de ellos, una docena de delfines moteados nadaban en círculos, saltando de repente fuera del agua y dando volteretas en el aire, ofreciendo un espectáculo. Kim y Nathan se miraron con asombro. Luego se echaron a reír. Estaban luchando por sus vidas, pero la visión de esos delfines les dio un impulso de energía.

A LAS 19 HORAS, al acercarse la segunda noche, era más difícil que nunca evitar enfrentarse a la gravedad de su situación. Estaban débiles por el hambre, muy deshidratados y agotados. Nathan sentía que su cuerpo se desmoronaba.

Era mayor que Kim y tenía diabetes tipo 2. Cuando reanudaron sus *sprints*, solo daban vueltas en círculos, con Nathan arrastrándose detrás.

En un momento dado, vio de repente a su padre, que había fallecido unos años antes, de pie entre las olas.

—Toma, hijo —le dijo, entregándole un juego de llaves. Luego desapareció.

—¿Acabas de ver a mi padre? —preguntó Nathan. Kim lo miró con creciente preocupación. Si su marido estaba alucinando, ¿cuánto tiempo podría aguantar?

Al ponerse el sol, Kim tenía los labios y la lengua muy hinchados, y la garganta tan seca y constreñida que apenas podía hablar. Tenía los pies tan hinchados que cada patada le provo-



caba un dolor punzante en todo el cuerpo. “No vamos a llegar a la mañana”, pensó.

En la oscuridad, podían ver luces a lo lejos. Kim quería nadar hacia ellas, pero Nathan ya no podía mover las piernas. Era obvio: la estaba lastrando.

Se detuvieron.

—Escucha, estoy luchando con todas mis fuerzas —le dijo Nathan—. Pero si muero antes que tú, tienes que cortar la cuerda y dejarme ir.

Kim no quería oírlo. Durante las últimas horas, había estado elaborando un plan. Si Nathan moría, había decidido que se quitaría los lastres de su chaleco y se los metería en el traje de neopreno para hundirse en el fondo del océano. No quería seguir sin Nathan. Era casi un alivio saber que tenía un plan.

Para entonces, la Guardia Costera llevaba buscando unas 36 horas. La pareja había derivado kilómetros desde el lugar donde se habían perdido inicialmente. Barcos, aviones y helicópteros habían estado buscando sin éxito, cubriendo 2.665 kilómetros cuadrados.

Justo antes de medianoche, el avión de la Guardia Costera que había estado apareciendo ocasionalmente por el oeste se curvó hacia ellos. Nathan y Kim miraron hacia arriba, sin atreverse a tener esperanzas. El avión siguió acercándose. Kim recordó el código Morse para SOS y apuntaron con sus linternas hacia el avión. Corto, corto, corto. Largo, largo, largo. Corto, corto, corto. Pulsar el botón era casi demasiado para el cuerpo exhausto de Nathan. El avión siguió acercándose, volando directamente sobre ellos. ¿Nos ven? Era imposible saberlo.

Diez minutos más tarde, oyeron el rugido de un barco. *Dios mío*, pensó Nathan, *nos van a salvar*.

El barco se detuvo junto a ellos y tres oficiales de la Guardia Costera con uniformes azules se asomaron al agua.

—Eran, literalmente, las personas más guapas que había visto en mi vida —recordó Nathan.

—¿Tenéis alguna lesión grave? —preguntó uno de los hombres.

—No, no, no, estamos bien —respondió Nathan.

—Vamos a subiros —le dijeron. Nathan los miró. *Mido 1,93, peso 118 kilos más 18 de equipo*, pensó. *No hay forma de que puedan subirme*.

Pero, antes de que se diera cuenta, unas manos lo agarraron, lo empujaron brevemente hacia el agua y luego utilizaron su flotabilidad para ayudarlo a subir al bote. Kim lo siguió.

Durante cinco minutos, se quedaron en cubierta, exhaustos, pero vivos.

EL RESTO DEL RESCATE fue como un sueño. La pequeña embarcación los llevó al barco de la Guardia Costera, donde la tripulación parecía casi igual de emocionada que ellos. Les tomaron las constantes y les dieron una fórmula líquida para hidratarlos. Les prepararon comida, se ducharon y les dieron ropa.

Fueron trasladados al hospital. Ambos estaban gravemente quemados por el sol y deshidratados, y a Kim le diagnosticaron rabdomiólisis, situación en la que los músculos se descomponen. Pero unos días más tarde, les dieron de alta.

Para Nathan, el mundo se volvió más vívido.

—Todo ha cambiado —dice—. Todo huele mejor. Todo es más dulce.

El trauma a veces vuelve cuando menos lo esperan. Unas semanas después, invitaron a los rescatistas de la

Guardia Costera al local de una organización de veteranos de guerra, cerca de su ciudad, para darles las gracias. Algunos llegaron en su avión, y el sonido del motor inmediatamente transportó a Kim y Nathan de vuelta al océano.

Lo único que no ha cambiado es la fuerte relación de la pareja. Cuando hablan del tiempo que pasaron en el océano, se apresuran a dar al otro el mérito de su supervivencia.

—Es la mujer más fuerte que he conocido —dice Nathan. —Si no hubiera sido por ella, no habría sobrevivido.

Kim insiste en que fue Nathan quien los unió y convirtió el nadar en un juego.

—Fue él quien nos mantuvo con vida.

Pero ambos coinciden en que no lo habrían conseguido sin el otro.

Un mes después del suceso, fueron a otra excursión de buceo.

Nathan pensó que si no volvían a intentarlo enseguida, quizá nunca lo harían. Mientras el barco se dirigía al lugar de la inmersión, ambos se sentían increíblemente nerviosos. Estar en medio del océano era angustiioso.

Dieron un gran paso desde el barco y se lanzaron al agua, juntos. 🌊



Kim y Nathan Maker no han perdido su amor por el buceo.



BUENAS NOTICIAS SOBRE EL CÁNCER CEREBRAL

Un nuevo tratamiento experimental con inmunoterapia

Christopher Cox

DE NEW YORK MAGAZINE

Una mañana de abril de 2023, Marcela Maus, investigadora del cáncer en el Instituto de Investigación Mass General de Boston, recibió una llamada de su colega Bryan Choi.

“Me llamó y me dijo: ‘¡Dios mío, Dios mío! Y yo le dije: ‘¿Qué pasa?, recuerda la doctora. El Dr. Choi, neurocirujano estoico, no era dado a los arrebatos. La Dra. Maus fue rápido a su despacho.

El día anterior, los doctores Choi y Maus habían tratado a su primer paciente en un ensayo clínico de un agresivo cáncer cerebral llamado glioblastoma, infundiendo glóbulos blancos modificados genéticamente directamente en el líquido que rodeaba su cerebro. Habían pasado la noche preocupados, sobre todo después de que el paciente, un hombre de 74 años, desarrollara fiebre. El Dr. Choi había pedido una resonancia magnética.

Cuando la Dra. Maus llegó a la consulta del Dr. Choi, las imágenes de la

resonancia magnética se estaban aún cargando. Se quedaron mirando asombrados: el tumor del paciente, que unos días antes había aparecido en el escáner como una mancha brillante del tamaño de una fresa, había desaparecido casi por completo.

“Mi primer instinto fue que había algo mal en el escáner”, dice el Dr. Choi. Pero las exploraciones de seguimiento parecían aún mejores.

Varias semanas después, trataron a un segundo paciente, un ingeniero del norte del estado de Nueva York llamado Tom Fraser y, para su asombro, el proceso se repitió: la infusión, la fiebre y la rápida regresión del tumor.

“Fue como el mecanismo de un reloj”, dice la Dra. Maus. Después de que un tercer paciente tuviera una respuesta similar, interrumpió el ensayo y anotó los resultados.

El glioblastoma es el tipo más frecuente de cáncer maligno cerebral en

adultos. Puede aparecer a cualquier edad y es casi uniformemente mortal. A menudo se diagnostica a los pacientes en urgencias después de que el tumor provoque alguna catástrofe somática, como convulsiones, pérdida repentina del habla o incapacidad para controlar las extremidades. La media de tiempo desde el diagnóstico hasta la muerte es de poco más de un año.

El primer paso para tratar la enfermedad no ha cambiado en décadas: la “resección máxima segura”, una intervención quirúrgica para extirpar la mayor parte posible del tumor preservando la función neurológica. Como el glioblastoma es tan hábil para infiltrarse en el cerebro, casi siempre queda

cáncer, que rápidamente empieza a crecer de nuevo. Algunos pacientes responden a la radiación o al fármaco quimioterápico temozolomida, pero incluso éstos añaden meses en lugar de años al tiempo medio de supervivencia. Roger Stupp, experto en glioblastoma, dice que la enfermedad ha demostrado ser “un cementerio de ideas”. Décadas de investigación no han llegado a ninguna parte.

Sin embargo, en los últimos 20 años, un campo antes pasado de moda llamado inmunoterapia ha puesto patas arriba todas las expectativas en oncología. Parte de una premisa sencilla: el sistema inmunitario humano es muy bueno atacando cualquier cosa que



registre como enfermedad. Si pudiera volverse contra el cáncer, podría eliminar un tumor más a fondo que el bisturí de un cirujano y de forma más dura que el veneno de la quimioterapia.

Los doctores Maus y Choi pensaron que habían encontrado una forma de hacerlo utilizando el asesino polivalente del sistema inmunitario: la célula T, que el cuerpo envía para neutralizar patógenos de todo tipo, incluidas bacterias, virus y parásitos, pero (normalmente) no el cáncer. Extrayendo células T de la sangre de un paciente, editando el ADN de las células en un laboratorio y reintroduciéndolas en el lugar del tumor, habían conseguido que el cuerpo reaccionara ante el cáncer como lo haría ante un virus y lo destruyera. Era la culminación de años de investigación.

Tom Fraser recuerda que el día de su infusión, la sala estaba abarrotada de médicos, enfermeras y científicos. Había una sensación, dice, de que se estaba haciendo historia.

“Sentí un pequeño pinchazo cuando me introdujeron la aguja”, recuerda, “pero fue un proceso muy rápido”. Veinticuatro días después, salió del hospital, débil y agotado, pero con el tumor en remisión casi total.

“Se ha producido una revolución en la comprensión del cáncer y en las herramientas para combatirlo”, afirma el investigador Daniel Haber, director del Centro Oncológico Mass General. La inmunoterapia, unida a nuestro mayor conocimiento de la genética de las célu-

las cancerosas, ha producido avances en formas de la enfermedad antes intratables, especialmente tumores líquidos como la leucemia y el linfoma, y cánceres de piel como el melanoma. Se han conmutado penas de muerte; se han curado casos desesperados.

Hasta hace poco, la mayor excepción a este desfile de buenas noticias se daba en tumores sólidos como el cáncer de páncreas y el glioblastoma. Así que Tom Fraser tiene razón. Si estos primeros resultados se mantienen, hará historia. Si podemos tratar el glioblastoma —quizá el caso más difícil en un campo formado por casos difíciles—, no habrá ningún cáncer que parezca estar fuera de nuestro alcance.

Después de que publicaran sus resultados en el *New England Journal of Medicine*, recibieron noticias de oncólogos de todo el mundo. “Están desesperados y dicen: ‘Queremos ofrecer algo porque no hay nada ahí fuera’”, afirma el Dr. Choi.

Los pacientes con glioblastoma suelen ser enviados a cirugía a los pocos días de su diagnóstico. La urgencia se debe tanto a la agresividad de la enfermedad como a la naturaleza única del propio cerebro. Atrapado dentro del cráneo, no tiene adónde ir cuando un tumor empieza a crecer. Al apartar el tejido normal, los efectos neurológicos pueden multiplicarse rápidamente. El cáncer en otras partes del cuerpo puede ser debilitante, pero es improbable que te quite de repente la capacidad de hablar, moverte y pensar.

LA DRA. MAUS Y SU EQUIPO empezaron a apuntar a nuevos participantes en el ensayo en mayo de 2024. Cientos de personas con glioblastoma han escrito o llamado al Mass General para informarse sobre el estudio, pero la Dra. Maus solo tenía sitio para 18 más.

“Es desgarrador”, dice el Dr. Maus sobre tener que rechazar a la gente.

A Kevin McKay, de Maryland, le diagnosticaron un tumor cerebral en 2016. Ese verano, él y su mujer, Katie McKay, iban en coche de vacaciones a la playa con sus dos hijos, de 3 y 5 años. Kevin empezó a convulsionar y a gemir. Los niños estaban viendo dibujos animados en el asiento trasero, “y pensaron que les estaba gastando una broma, y yo también lo pensé”, dice Katie. “Le agarré del brazo y me di cuenta de que tenía los ojos en la nuca”.

En el hospital, los médicos vieron dos lesiones en su cerebro. Kevin fue operado por primera vez en el Johns Hopkins, y empezó radioterapia y quimioterapia.

Katie y Kevin eran novios en la universidad. Se conocieron en la Universidad de Maryland y se casaron en 2010. Era adorable, dice Katie. Le gustaba gastar bromas: echar picante en la bebida de Katie cuando no miraba o despertar a su suegra con un soplador de hojas. Tenía 32 años cuando le diagnosticaron la enfermedad.

Al final, tuvo que dejar su trabajo de ingeniero. Perdió la capacidad de sentir su lado izquierdo. Pronto dejó de poder hablar. Kevin murió en julio de

2018, dos años después de su primer ataque.

Cuando la Dra. Maus empezó su doctorado en inmunología hace algo más de 25 años, la idea de que algún día podría hacer desaparecer tumores cerebrales como el de Kevin era irrisoria. “Me dijeron que era un suicidio profesional”, dice la Dra. Maus. “La gente llevaba cien años intentando que el sistema inmunitario reconociera el cáncer, y era un callejón sin salida”.

Sabía que, aunque el cáncer lleva mucho tiempo confundiendo los esfuerzos por matarlo, tiene una vulnerabilidad. Las células cancerosas tienen que ser al menos algo diferentes de las demás células del cuerpo, o no serían cáncer. Si se pudiera entrenar a las células T del sistema inmunitario para que reconocieran esa diferencia, sería el fin de la enfermedad.

Los esfuerzos por alcanzar ese objetivo ya han reconfigurado la oncología. Los investigadores han desarrollado fármacos que se unen selectivamente a las proteínas de las células cancerosas, inactivándolas (terapias dirigidas); han descubierto formas de atacar los tumores modulando la respuesta inmunitaria del organismo (inhibidores del punto de control inmunitario); y han cultivado glóbulos blancos fuera del organismo para reinfundirlos y aplastar un tumor.

Algunos de estos enfoques, aunque potentes, eran un poco como inundar la casa para deshacerse de las ratas. ¿Y si pudiéramos contratar a un extermini-

nador? Los inmunólogos se centraron en la célula T y aprendieron a manipular su código genético para inducirla a buscar proteínas específicas en la superficie de las células cancerosas. Esta célula T manipulada tiene un nombre especial: célula CAR-T. (CAR significa “receptor de antígeno quimérico”. El receptor es lo que une una célula T a una proteína de la superficie de una célula. Antígeno es otro nombre para esa proteína. Y la quimera, en este caso, es el híbrido entre el receptor normal de la célula T y sus componentes modificados genéticamente).

Hace una década, cuando la Dra. Maus estaba en la Universidad de Pensilvania, su mentor, el inmunólogo Carl June, desarrolló una terapia eficaz con células CAR-T para la leucemia. Casi de la noche a la mañana, las células CAR-T se convirtieron en

la tecnología más emocionante contra el cáncer. En la actualidad, más de 34.000 pacientes de leucemia han recibido algún tipo de terapia celular CAR-T.

La gran pregunta actual en oncología es si este enfoque podría utilizarse también para tumores sólidos. La Dra. Maus fue una de las docenas de especialistas en inmunoterapia que empezaron a buscar un cáncer adecuado para un nuevo ensayo con células CAR-T. “Ahora mismo no soy experta en ninguna enfermedad”, dice, “pero pienso mucho en cómo conseguir que las

células T hagan lo que queremos que hagan. La célula T es mi martillo, y estoy buscando clavos”.

Sabía que el glioblastoma tenía un clavo prometedor para el martillo de las células T: un antígeno denominado variante III del receptor del factor de crecimiento epidérmico (EGFRvIII), que no se encuentra en el tejido cerebral sano. En un ensayo clínico que inició antes de trasladarse al Mass General, ella y un neurocirujano de la Universidad de Pensilvania llamado Donald O’Rourke administraron a los pacientes inyecciones de células T diseñadas para dirigirse al EGFRvIII.

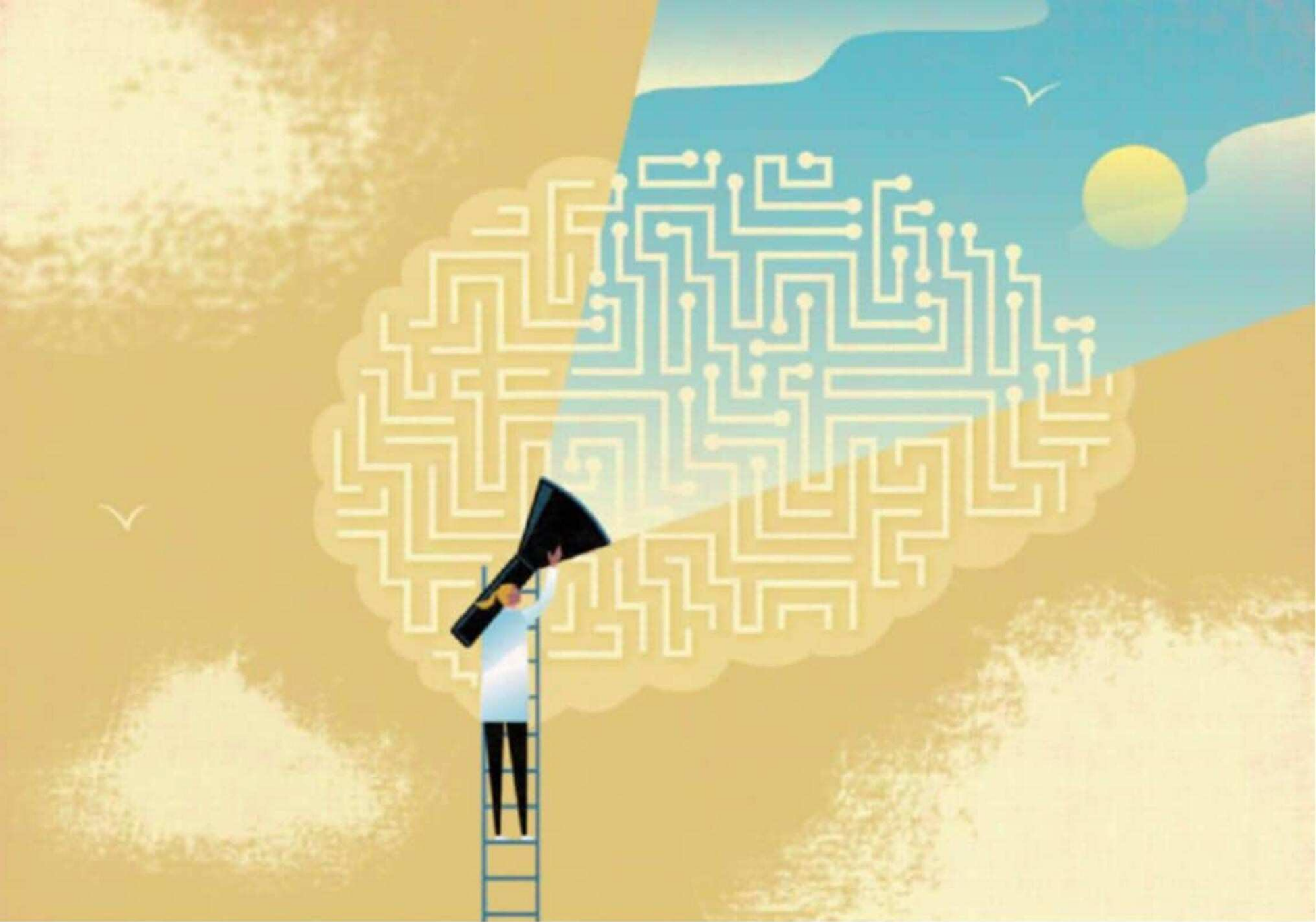
Algunas de las células CAR-T llegaron al cerebro de los pacientes, pero no parecían tener ningún efecto sobre el tumor. Cuando la Dra. Maus estableció su laboratorio en el Mass General en 2015, tenía dos ideas

para mejorar el tratamiento, “una grande y otra mediana”. La mediana consistía en infundir las células T directamente en el líquido que rodea el cerebro, lo que, esperaba, permitiría que más de ellas llegaran al tumor.

La gran idea pretendía abordar un problema distinto. El glioblastoma, como la mayoría de los tumores sólidos, es heterogéneo. Las distintas partes del tumor tienen distintas proteínas en la superficie de sus células, lo que hace imposible eliminarlas persiguiendo únicamente al EGFRvIII. La

MILES HAN SIDO CURADOS DE FORMA EFECTIVA.





nueva célula CAR-T del Dr. Maus se diseñó para segregar una molécula llamada captador biespecífico de células T, que actuaba como cinta adhesiva de doble cara, facilitando que las células T se unieran a una segunda proteína llamada EGFR de tipo salvaje.

Los Dres. Maus y Haber estaban cenando cuando ella le enseñó los escáneres del primer paciente. “El mundo se paró”, dice. Las posibilidades quedaron claras de inmediato. “Si realmente funciona en el glioblastoma”, dice, “¿abre todo el ancho de banda de los tumores sólidos?”.

La Dra. Maus se apresura a señalar los límites de esta primera fase del ensayo. Tom Fraser, que tuvo la respuesta más duradera, ha tenido recien-

temente signos de que su cáncer está empezando a crecer de nuevo.

La valoración del Dr. June es más optimista. Compara el experimento de la Dra. Maus con su célebre trabajo con la leucemia. Solo tardaron cinco años en pasar de sus primeros resultados prometedores a la aprobación de la FDA y hoy, miles de pacientes se han curado eficazmente.

“Creo que para 2029 tendremos la aprobación de la FDA de las células CAR-T para el glioblastoma”, afirma.

LOS INVESTIGADORES DEL CÁNCER dominan el lenguaje del fracaso. El siglo pasado, dividido aproximadamente por la mitad por la declaración de guerra contra el cáncer de Richard Nixon en

1971, ha estado marcado por frustraciones y reveses, enfoques que deberían haber funcionado pero no lo hicieron. Antes, los oncólogos pensaban que trataban una sola enfermedad. Ahora saben que no hay dos tipos de cáncer iguales. De hecho, el mismo cáncer en dos individuos puede ser tremendamente diferente.

“El cáncer”, dice el Dr. Haber, “es tan complicado como la medicina”.

A pesar de la prometedora inmunoterapia, existen obstáculos formidables. El primero de ellos es el coste. En el laboratorio del Dr. Maus, cada aparato y cada persona representan hélices fuertemente enrolladas de tiempo y dinero. Hay máquinas de PCR, armarios de bioseguridad, lectores de ELISA, autoclaves, congeladores, contadores de células, incubadoras y centrifugadoras: una proliferación de máquinas blancas en forma de caja que hace que el espacio parezca una oficina con un número inusual de mini-neveras.

El tratamiento puede costar entre 500.000 y 1 millón de dólares. Aunque las empresas farmacéuticas no intenten lucrarse, el proceso requiere mucho trabajo: Hay que extraer células T de la sangre del paciente, alterarlas genéticamente y luego reinfundirlas.

El complicado proceso de producción de células CAR-T también limita el número de personas que pueden ser tratadas. En el caso de una terapia emergente como la CAR-T para el glioblastoma, las restricciones son aún mayores. Por ejemplo, como quieren

asegurarse de que cualquier resultado positivo pueda atribuirse únicamente al régimen de células CAR-T, los criterios de exclusión descartan a cualquier persona que haya sido tratada con “cualquier terapia génica o celular modificada genéticamente anterior”.

Ninguno de los oncólogos con los que he hablado pensaba que la inmunoterapia fuera a suplantarse por completo los enfoques probados. Algunos cánceres seguirán tratándose mejor con cirugía, otros con radioterapia o quimioterapia. La terapia celular CAR-T puede reservarse para los más rebeldes. Sin embargo, a medida que más tratamientos con células CAR-T obtengan la aprobación de la FDA, el coste y la eficacia podrían mejorar.

“Estás en la curva incipiente del descubrimiento”, dice el Dr. Haber, “pero la ciencia se construye sobre sí misma y, a veces, cosas que son increíblemente complicadas, caras y peligrosas abren la puerta a cosas mucho más democráticas, asequibles y estándar.”

Los doctores Maus y Choi ya han perfeccionado el protocolo de su ensayo sobre el glioblastoma. Ahora los pacientes recibirán un breve tratamiento de quimioterapia antes de la infusión para limitar el número de células CAR-T eliminadas o inactivadas por el sistema inmunitario innato, lo que permitirá que un mayor número de ellas permanezcan activas en el lugar del tumor durante más tiempo.

La Dra. Maus dice que cuando el Mass General la contrató, no buscaban

un especialista en CAR-T; querían un especialista en células T. La diferencia era significativa. La célula CAR-T, por complicada que sea, es una expresión de un conocimiento mucho más profundo. Quizá sea así como reduzcamos los costes en última instancia: cuanto mejor comprendamos el sistema inmunitario, más fácil será encontrar formas de hacer que haga lo que queremos.

EL PRIMER DÍA del verano de 2024, fui a visitar a Tom Fraser, participante nº 2 del ensayo, a su casa. Me habían advertido de que el cáncer le dificultaba el habla, y todas mis comunicaciones telefónicas hasta ese momento habían sido con su mujer, Debbie Fraser. Fue una grata sorpresa que me recibiera en la puerta un hombre alto y robusto, con un mechón de pelo rubio.

“Bienvenido”, dijo, estrechándome la mano. “Soy Tom Fraser”. Me condujo a su ordenada cocina, donde nos sentamos a hablar durante casi dos horas. Fuera hacía un sol casi insoportable.

Antes de jubilarse, Tom dirigía una empresa de ingeniería forense. Tras alguna catástrofe, le llamaban para determinar sus causas. Cuando un almacén se incendió en 2016, lanzando una columna de humo tan grande que hubo que evacuar 300 hogares y varias escuelas, Tom determinó que la culpa era de un sistema de iluminación mal instalado que había lanzado chispas a los materiales inflamables debajo.

Adopta el mismo enfoque metódico para hablar del curso de su enferme-

dad, consultando una cronología que ha marcado en un bloc de notas.

En agosto de 2021, los Fraser estaban en su casa de campo, cuando Tom supo que algo iba mal. “Me levanté por la mañana”, dice, “y no podía leer”.

Tardó un mes en tener una resonancia magnética. Una vez que lo hizo, el diagnóstico llegó rápidamente. Nunca había oído hablar del glioblastoma, pero su médico fue directo con él: sin tratamiento, podría morir en seis meses. Él y su mujer comunicaron la noticia a su familia —cuatro hijas y ocho nietos— a través de Zoom.

Una de las hijas de Tom trabaja como ayudante en el Mass General, y le animó a viajar allí para que le extirparan el tumor. Su cirujano, Brian Nahed, necesitó casi cinco horas. Tom me muestra la cicatriz, una herradura en el lado izquierdo de la cabeza.

Tras la operación, empezó a recibir radioterapia y quimioterapia, y luego se sometió a un tratamiento con Optune Gio, un dispositivo portátil que utiliza campos eléctricos para intentar interrumpir la división celular. El Dr. Nahed fue franco. “Nos dijo: ‘Esto funcionará hasta que no funcione’”, cuenta Debbie. “Este cáncer heterogéneo encuentra formas. Eso es lo que lo hace tan agresivo y difícil de tratar”.

Aun así, cuando el cáncer reapareció al cabo de 20 meses, los Fraser se sintieron sorprendidos. Fue la Dra. Nahed quien sugirió a Tom que se apuntara en el ensayo del Mass General.

El día de la infusión, en el verano de 2023, treinta personas se agolparon en

la sala para observar. A pesar de todo el tiempo, el dinero y la innovación, la escena era extrañamente humilde: una habitación de hospital, Tom sentado en su cama mientras un médico empujaba el émbolo de una jeringuilla.

El mes siguiente fue difícil. Aunque los escáneres mostraban que el tumor se estaba reduciendo, en las semanas siguientes, Tom sufrió complicaciones: fibrilación auricular, infecciones misteriosas, una fiebre punzante. El Dr. Choi intentó tranquilizarles diciéndoles que los efectos eran una señal de que el tratamiento estaba funcionando.

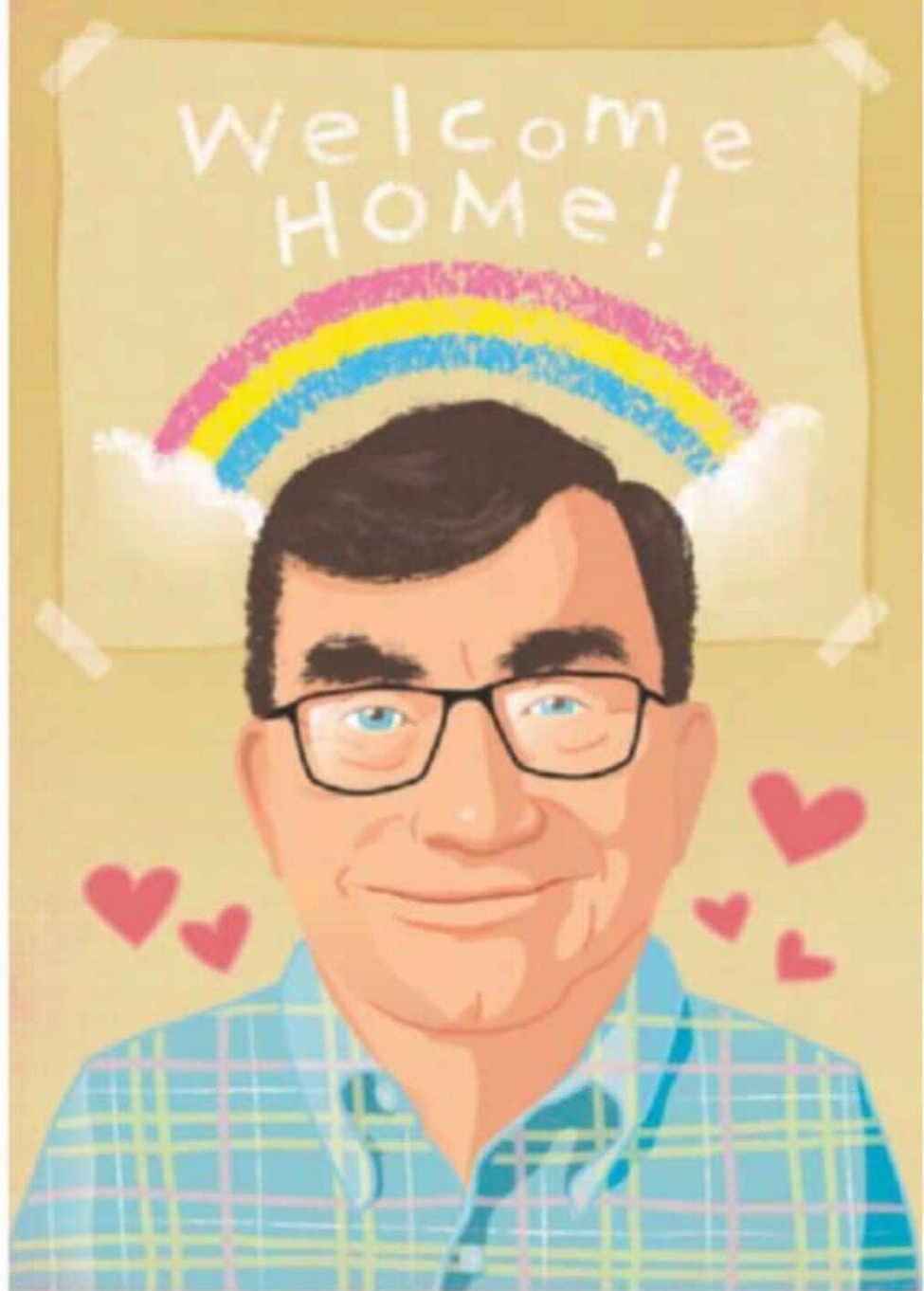
“Cuando me fui”, dice Tom, “apenas podía andar”.

Cuando volvieron a Nueva York, los nietos les recibieron con un cartel de “¡Bienvenidos a casa!” con un arco iris.

Aquel otoño, Tom se sintió fuerte para volver a la casa de campo. Quería ayudar a limpiar la casa, pero Debbie se opuso. Todo cambió cuando la Dra. Maus y su equipo publicaron el trabajo en el *New England Journal of Medicine*.

Si la terapia celular CAR-T para el glioblastoma acaba estandarizándose—si la Dra. Maus y otros pueden reproducir y mejorar los resultados de Tom Fraser—, su nombre quedará ligado para siempre a este tratamiento.

Los intensos días de aquellas primeras exploraciones han quedado atrás. Tom antes hablaba de vencer al glioblastoma, de encontrar una cura para sí mismo. Ahora, es más probable que se refiera a los pacientes que vengan después de él, que sin duda vivirán más



tiempo gracias a lo que hemos aprendido de su respuesta a la terapia CAR-T.

Después de que un escáner de febrero de 2024 mostrara signos de recidiva, nuevas imágenes de junio de 2024 mostraron lo contrario. Al parecer, el tumor había vuelto a reducirse.

Ahora, según Debbie, está en mejor forma que en meses. ¿Fue un efecto temporal o una señal de que las células T seguían activas? Puede que solo lo sepamos dentro de unos años, y solo implícitamente.

Mientras, Tom me habló de un viaje a Chicago que “nunca había visitado”. Habían ido a la graduación de su nieto.

Habían pasado casi tres años desde que le dijeron que le quedaban seis meses de vida. 💎



BODAS, ADOPCIONES,
SEPARACIONES: EN COLOMBIA,
LOS ESCRITORES CALLEJEROS
AYUDAN A LA GENTE A PONER
ORDEN EN SUS VIDAS

PALABRAS PARA TODOS

Viktoria Spinrad

FOTOS: © JHON EDUAR MARROQUÍN

CUANDO EL CALOR se cierne sobre la ciudad como un horno y, una vez más, pasan más palomas que personas en busca de ayuda por su oficina al aire libre, Jairo Lasprilla Jiménez, de 70 años, barba blanca y dedos ágiles, se pone en modo de venta. “¡A la orrrrden!”, grita desde su silla de plástico a la gente que se acerca. Sobre una pequeña mesa de madera delante de él hay una vieja máquina de escribir con teclas metálicas. Brother Deluxe 1350, un aparato imponente.

Con ella puede resolver disputas sobre la propiedad, salvar pensiones, hacer posibles matrimonios e incluso calentar corazones. Lasprilla también escribe poemas de amor con las teclas.

Todo adaptado a los deseos y necesidades de sus clientes. Pero, por desgracia, no hay nadie a la vista.

“Bueno”, dice, cruzando las manos delante del vientre, moviendo el pie y acariciando a un gato. Delante de él, las palomas picotean migas y de una radio portátil suena música de salsa. Un bodegón colombiano.

Parque de los Poetas, Cali, Colombia. En la plaza del centro de la ciudad, Lasprilla está sentado bajo una sombrilla, con una camiseta de manga corta y vaqueros. No necesita Internet, ni estudios, ni formación. Todo lo que necesita saber se lo han enseñado los libros

y la vida durante los últimos 34 años. Lleva mucho tiempo haciendo este trabajo: redacta contratos de compra-venta, memorandos, documentos, declaraciones de impuestos o declaraciones de unión civil. A veces ayuda a un joven endeudado a no perder su casa. Otras ayuda a dos mujeres a solicitar el subsidio de desempleo o a una anciana a acreditar su vida laboral para que no pase sus años de jubilación en la pobreza.

El arte de sobrevivir en Colombia, un país lleno de burocracia y movilidad, determinación e ingenio, leyes e infracciones:

Lasprilla lo domina como pocos.

Es una especie de abogado del pueblo, sin estudios de derecho, pero con una brújula interior.

En su vida anterior, Lasprilla cuidaba vacas, limpiaba cubiertas de barco y acarreaba arena en obras. A mediados de los 30, se “recicló” y se dedicó a la profesión que entonces ejercía su hermano.

Los colombianos llaman “tinterillos” (manchadores de tinta) a los escritores como Lasprilla, en tono medio cariñoso, medio despectivo. Quien se lo puede permitir, prefiere pagar a un abogado de verdad para este tipo de trabajos. Quien no, acude al tinterillo.

En Cali quedan unos quince. Pobres, jóvenes, mayores, a veces también ricos que tienen prisa: acude a él todo tipo de personas, preferiblemente por reco-

**ES UNA ESPECIE DE
ABOGADO DEL PUEBLO,
SIN TÍTULO, PERO CON
UNA BRÚJULA INTERIOR.**



Sus herramientas
de trabajo: una vieja
máquina
de escribir y unos
cuantos sellos.

mendación. “¡A la orden!”. Una mujer de unos treinta años se acerca a Lasprilla con una gruesa carpeta bajo el brazo. Lasprilla le pregunta cómo puede ayudarla.

Se trata de una adopción. Ella quiere casarse con su pareja, pero necesita un documento para poder convertirse en la madrastra de la hija de su marido. Para ello, los padres deben presentar una declaración oficial. Lasprilla, al que le gusta hacer juegos de palabras y dar consejos sobre la vida, se convierte ahora en un experimentado servidor del pueblo. ¿DNI? ¿Edad de la hija? ¿Dirección? Luego solo se oye el repiqueteo de su vieja máquina de escribir.

“NOSOTROS, Leonidas (...), mayor de edad y con capacidad legal (...), y Deiva (...), mayor de edad y con capacidad legal (...), ambos en pleno uso de nuestras facultades físicas y mentales, cada uno en representación propia,

residentes en Santiago de Cali, por la presente certificamos de común acuerdo para contraer matrimonio civil ante el Juzgado de Santiago de Cali: Que mi pareja y esposo Leonidas (...) es el padre legítimo de su hija Geraldin (...)”.

Un escrito rutinario para Lasprilla, que no guarda en ninguna carpeta, sino en su cabeza. Allí duermen algunos textos legales. La Constitución de Colombia, la Ley del Trabajo, normativa de tráfico, la Ley Tributaria, todo eso lo compró en su día para guiar a las personas en los momentos decisivos de su vida. Así se convirtió en un guía en la jungla legal colombiana, que crece más salvaje y alta que en otros países, ya que la fiebre reguladora de la época colonial nunca se ha frenado del todo. Hoy en día, Colombia es uno de los países con más abogados por habitante.

Antes, cuenta Lasprilla, había unos 50 tinterillos sentados en la plaza principal de la ciudad. Cuando nadie podía descargar plantillas de documentos oficiales de Internet ni redactar currículos con IA, ellos eran la única esperanza para muchos. Sobre todo aquí, en el valle del Cauca, adonde llegaban cada vez más desplazados internos procedentes del Pacífico, muchos de los cuales no sabían leer ni escribir.

Hoy en día, todo está más tranquilo. A veces no viene ningún cliente en todo el día, otras veces vienen una docena. Lasprilla gana entre 20.000 y un millón de pesos por encargo, lo que equivale a entre cuatro y 250 dólares, aproximadamente, en el caso de los encargos grandes. Por ejemplo, cuando alguien quiere abrir un negocio y le da un poder para los trámites. Entonces también hace de gestor y corre de una oficina a otra. Por lo demás, Lasprilla y sus colegas se mantienen más bien en segundo plano. Ningún sello delata que el documento ha sido redactado por un abogado aficionado semiprofesional con una vieja máquina de escribir. Al fin y al cabo, son los clientes quienes firman, aliviados de que alguien les haya redactado el escrito en el español más refinado de la burocracia.

Lo mismo ocurre con la mujer que quiere casarse y lleva una carpeta bajo el brazo. Cuando termina su trabajo,

Lasprilla lo saca de la máquina de un tirón y le lee todo de nuevo. Ella asiente y guarda cuidadosamente la hoja en su carpeta. Paga 20.000 pesos por el escrito, unos cinco dólares.

¿Y qué se aprende sobre la gente y la vida cuando se observa el alma del pueblo durante décadas? “Madre mía”, dice Lasprilla, qué pregunta tan difícil. Luego se queda callado un momento. Hay que tratar a todo el mundo de igual a igual, dice, ya sea un mendigo o un barón. ¿Quién es él para juzgar a la gente? Cada uno tiene su historia. “Al final, todos somos iguales”.

Por eso hay que vivir la vida en el momento. Estar agradecido, satisfecho, disfrutar cada día. “Hoy es el mejor día de mi vida”. Un lema con el que ha tenido buenas experiencias.

Tuvo siete hijos con cuatro mujeres. Y todos van por buen camino, gracias en gran parte a su laboriosa vida como escritor. Como siempre, fue uno de los primeros en llegar esta mañana y será uno de los últimos en irse.

Hay que tener mucha disciplina. Al fin y al cabo, no se sienta aquí día tras día por diversión, bajo un sol abrasador y con vendedores ambulantes que ofrecen a gritos sus mezclas de zumos. “Atrapa el dinero, mi amigo”. De eso se trata su ayuda vital, en la lucha diaria por el trabajo en Colombia. Además, desde su casa, tiene un próspero nego-

**LO MEJOR DE SU
TRABAJO: TAMBIÉN
LE DEBE SU ACTUAL
ESPOSA.**

cio de máquinas de escribir antiguas: 62 en total, cuidadosamente embaladas en cajas.

De este modo, mantiene una antigua tradición, a veces incluso con cartas de amor y poemas. Una vez al mes, más o menos, presta su corazón a un cliente o clienta a cambio de unos pesos. Primero pregunta: “¿Cuánto tiempo lleváis juntos? ¿Qué es lo que os hace especiales el uno al otro? ¿Qué sientes?”. Entonces, las teclas empiezan a repiquetear. El amor, dice Lasprilla, debe fluir como el río. Luego se lleva la mano al corazón y comienza a recitar: “Eres como la mañana, fresca, con una sonrisa que despierta y calienta mi ser”.

Al igual que los poetas de la ciudad, inmortalizados aquí en forma de estatuas de bronce. Una comparación a la que se opone rotundamente. Él es analfabeto, dice. Pero la poesía no mueve la economía, a lo sumo mueve las almas, un lujo cultural para el que muchos colombianos simplemente no tienen tiempo, mientras reparten comida en moto en hora punta o limpian casas los fines de semana en su tercer trabajo.

Un estrés del que Lasprilla se libera. Siempre se sienta en el mismo sitio, el número cuatro, marcado con un borde

amarillo. Pero lo mejor de su trabajo es que también le debe a él a su actual esposa. Cuando ella pasó hace muchos años por su mesa de madera en busca de un papel para su divorcio, él se enamoró perdidamente. Era “una pepita”, una joya. Él la ayudó a redactar un escrito para que pudiera divorciarse de su marido en Estados Unidos. Luego esperó tres años a que volviera. Muestra una foto en su móvil: él con una camiseta de fútbol, ella con un vestido de flores de colores, abrazados, ambos riendo como adolescentes.

Pero, ¿cuánto tiempo seguirá existiendo su trabajo? ¿La inteligencia artificial? Lasprilla levanta las manos: “¡María hermana!”. El ser humano acabará siendo víctima de sus propios inventos. Todavía tiene un viejo *smartphone*, de primera generación. Si alguien quiere enviarle un WhatsApp, solo puede hacerlo a través de su hijo.

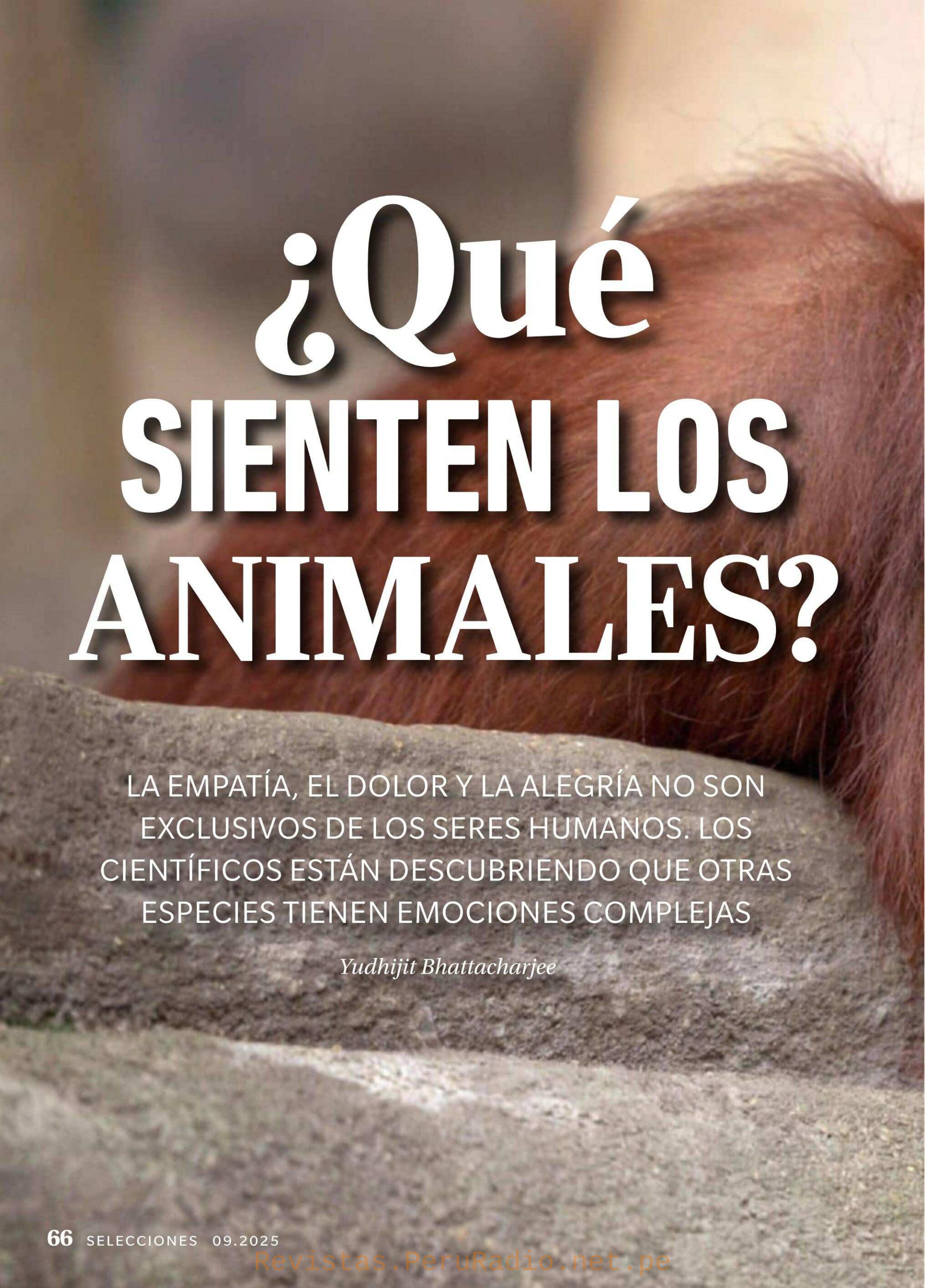
¿Y si algún día se acaban los servicios de los Tinterillos? Lasprilla niega con la cabeza y se encoge de hombros. Así son las cosas. Entonces se retirará a su pequeña finca. A su fortaleza, su jardín del Edén, a unas horas de la ciudad. Se lo ha construido con sus manos manchadas de tinta. 



**Cuántas palabras, cuántas nomenclaturas
para un mismo desconcierto.**

JULIO CORTÁZAR, ESCRITOR ARGENTINO, EN *Rayuela*

**Las palabras son, por supuesto, la droga más poderosa usada
por la humanidad.** RUDYARD KIPLING, ESCRITOR BRITÁNICO



¿Qué SIENTEN LOS ANIMALES?

LA EMPATÍA, EL DOLOR Y LA ALEGRÍA NO SON
EXCLUSIVOS DE LOS SERES HUMANOS. LOS
CIENTÍFICOS ESTÁN DESCUBRIENDO QUE OTRAS
ESPECIES TIENEN EMOCIONES COMPLEJAS

Yudhijit Bhattacharjee



LLEVO OCHO AÑOS viviendo con mi perro Charlie, un sabueso que me recibe con alegría cada vez que llego a casa, aunque haya salido a comprar algo rápido. Cuando me río, oigo el golpeteo de su cola en el suelo de la habitación contigua: se hace eco de mi alegría incluso cuando no me ve. Verlo tomar el sol en la entrada de casa me hace plantearme: ¿tienen otras especies pensamientos, sentimientos y recuerdos como nosotros?

Un número cada vez mayor de estudios sobre el comportamiento, combinados con observaciones en la naturaleza, están revelando que muchas especies tienen más en común con los seres humanos de lo que se pensaba.

Los elefantes sufren por la pérdida de un ser querido. Los delfines juegan por diversión. Los calamares tienen personalidades distintas. Los cuervos parecen responder a los estados emocionales de otros cuervos. Muchos primates forman amistades sólidas. En algunas especies, como los elefantes y las orcas, los más viejos comparten con los más jóvenes los conocimientos adquiridos con la experiencia. Varias otras, incluidas las ratas, son capaces de actos de empatía y bondad.

Hoy en día, algunos conductistas están llegando a la conclusión de que “los procesos internos de muchos animales son tan complejos como los de los seres humanos”, afirma Frans de Waal, etólogo de la Universidad de Emory, en Atlanta, Estados Unidos, que ha dedi-

cado toda su vida al estudio del comportamiento de los primates. “La diferencia es que nosotros podemos hablar de nuestros sentimientos”.

Esta nueva forma de entender las cosas podría dar lugar a un replanteamiento completo de la forma en que los seres humanos se relacionan con otras especies y las tratan. “Si reconocemos las emociones de los animales, incluida la sensibilidad de los insectos, entonces adquieren relevancia moral —afirma De Waal—. No son lo mismo que las rocas. Son seres sensibles”.

Sin embargo, la búsqueda científica para entender la vida interior de los animales es algo relativamente incipiente.

También es controvertida. Según algunos científicos, conocer la mente de otra especie es casi imposible. “Atribuir sentimientos subjetivos a un animal observando su comportamiento no es ciencia, es solo conjeturar”, afirma David J. Anderson, neurobiólogo del Instituto Tecnológico de California que estudia los comportamientos relacionados con las emociones en ratones, moscas de la fruta y medusas.

Los investigadores que estudian emociones como el dolor y la empatía en animales deben defenderse de la acusación de que podrían estar antropomorfizando a sus sujetos.

La forma de acercarse a la verdad es poner a prueba las inferencias que se hacen a partir del comportamiento animal, afirma David Scheel, biólogo marino de la Universidad del Pacífico de Alaska, que estudia los pulpos.



El etólogo Frans de Waal (arriba) estudia a los primates. Los cuervos (derecha) muestran empatía.

SI ANTROPOMORFIZAR ES UN ataque al pensamiento científico, soy culpable de ello. Me encanta ver videos de animales con comportamientos que sugieren emociones con las que nos identificamos. Un panda deslizándose por la nieve y subiendo de nuevo la colina para volver a hacerlo. Un mono al borde de un canal pelando un plátano y consternado cuando cae al agua. Le enseñé estos vídeos a mi mujer con una sonrisa en la cara. La idea de que la vida que nos rodea pueda estar llena de emociones me hace feliz.

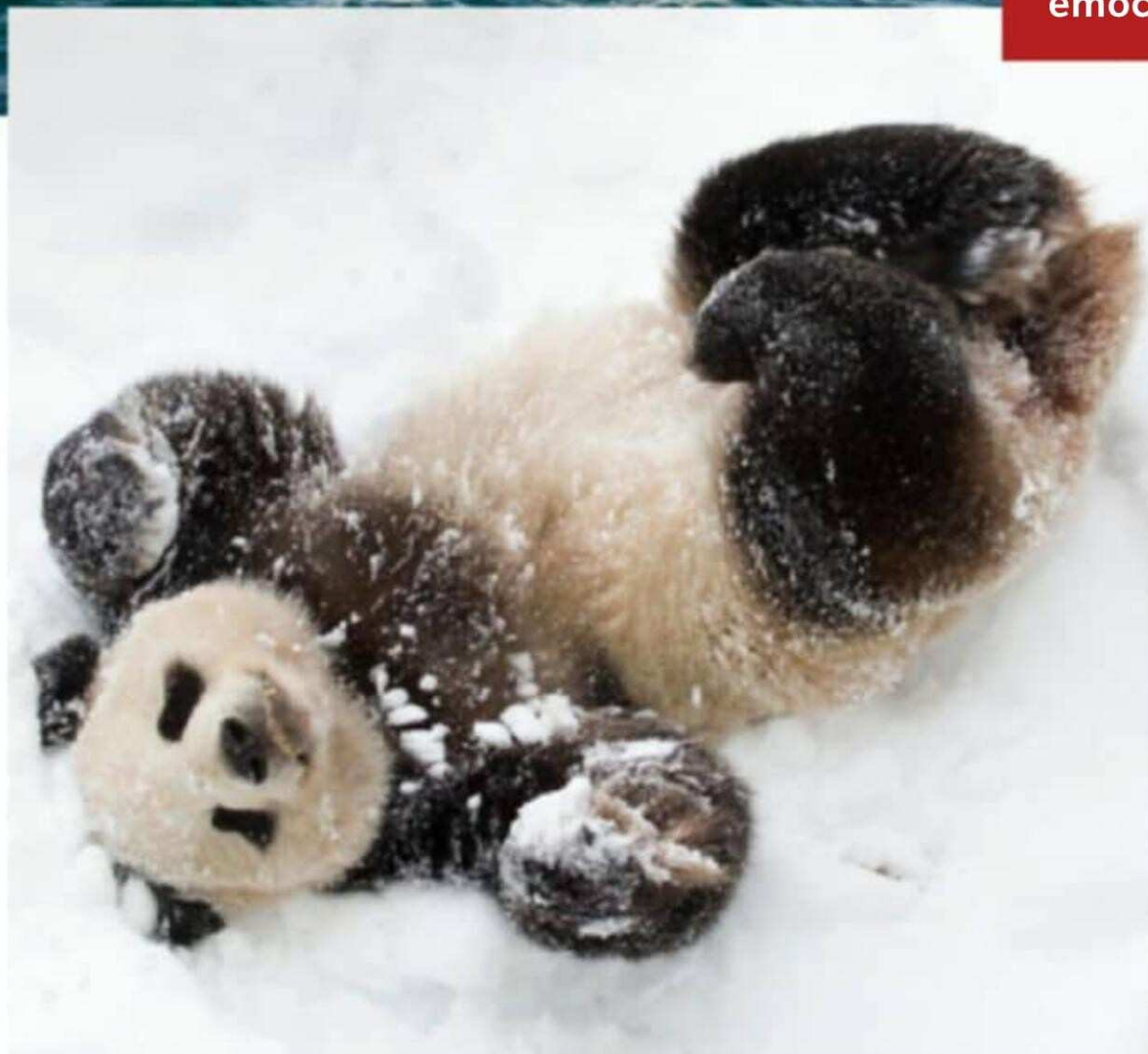
Estas reflexiones no son científicas, obviamente, pero lo que los científicos sí reconocen es que las emociones no



evolucionaron solo en los seres humanos. Fundamentalmente, son estados internos que impulsan a un animal a actuar de una determinada manera. El hambre y la sed, por ejemplo, son estados internos que obligan a actuar. Scheel las describe como emociones primordiales. “Cuando tienes que orinar, te levantas al baño, no tienes otra opción. Es imperativo”, explica.



Los delfines (izquierda) se persiguen jugando por el agua. Un elefante (arriba) llora en la muerte de otro elefante. Un panda (abajo) retoza de alegría en la nieve. Cada vez más estudios demuestran que los animales son capaces de sentir emociones complejas.



Igual que ese “imperativo”, las emociones primordiales como el miedo provocan acciones concretas. Aunque el amor y la tristeza puedan parecer más profundas, no son cualitativamente diferentes. “Todo nuestro trabajo científico y filosófico actual —dice Scheel— apunta a la idea de que cualquier emoción que se te ocurra se construye a partir de estas emociones primordiales”. Si es

(ARRIBA) © GETTY IMAGES;
(ABAJO) © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/SAQIB MEMON



el caso, no es difícil apreciar que una gran variedad de especies, desde las pulgas hasta los chimpancés, tienen emociones, algunas primitivas y otras avanzadas.

LOS CUERVOS ME MIRABAN con recelo y se alejaban saltando cuando me acercaba demasiado a la malla metálica. Había volado desde Estados Unidos hasta Austria para visitarlos porque Thomas Bugnyar, biólogo conductual y cognitivo

de la Universidad de Viena, Austria, había hecho un descubrimiento notable sobre su comportamiento. Al cabo de unos diez minutos, las aves parecieron relajarse. Una se acercó con cautela para verme mejor, girando la cabeza y evaluándome alternativamente con el ojo izquierdo y luego con el derecho.

Los córvidos, a la que pertenecen los cuervos, son conocidos por sus capacidades cognitivas. También muestran comportamientos que sugieren otra faceta de su inteligencia: la empatía.

“Dos individuos se enredan en una pelea. La víctima es perseguida durante un par de minutos, hasta que finalmente se refugia en un rincón y se queda allí temblando”, me explicó Bugnyar. “Y los otros cuervos están muy excitados, vuelan alrededor llamando, y luego uno de ellos vuela hacia la víctima, no directamente hacia ella, sino cerca”. Emitiendo llamadas amistosas, este cuervo se acerca poco a poco hasta

que está a poca distancia. Si la víctima se aleja, el animal consolador persiste. “Después de un par de minutos, termina acicalando al otro”.

Bugnyar documentó 152 encuentros de este tipo. Los cuervos que mostraban su apoyo solían conocer bien a las víctimas. Los investigadores habían observado el comportamiento consolador en chimpancés y bonobos, pero el estudio de Bugnyar fue uno de los primeros en encontrarlo en aves.

Los científicos han podido investigar el fenómeno con mayor detalle mediante experimentos con ratas.

En uno de ellos, diseñado por Inbal Ben-Ami Bartal, neurocientífico de la Universidad de Tel Aviv, en Israel, se mete a una rata dentro de un tubo de plástico transparente con agujeros y una puerta que se puede abrir desde el exterior. Los investigadores colocan el tubo dentro de una jaula con otra rata que puede moverse libremente. La rata dentro del tubo se retuerce en un intento por escapar. Su angustia es visible para la otra rata, que comienza a dar vueltas alrededor del tubo, mordiéndolo e intentando excavar por debajo.

Después de varias sesiones, la rata libre descubre cómo abrir la puerta. Una vez que ha aprendido el truco, no pierde tiempo en liberar a la rata atrapada. Sin embargo, este comportamiento solidario depende de si la rata libre siente afinidad con la confinada.

Una rata libre criada con otras del mismo tipo genético ayudará a una rata atrapada de ese tipo, incluso si es una

desconocida. Pero si la rata atrapada es de un tipo genético diferente, no la deja salir. Sin embargo, si una rata de un tipo genético crece con ratas de otro tipo, solo ayuda a las ratas de ese otro tipo, incluso a las desconocidas, mientras ignora el sufrimiento de las ratas de su propio tipo. “Por lo tanto, no se trata de similitud biológica —dice Ben-Ami Bartal—. Se trata de amar a quienes te rodean. Se trata de tener una familia y saber que es tu familia”.

UNA CARACTERÍSTICA NECESARIA de la inteligencia emocional, incluida la capacidad de responder al sufrimiento de otros seres vivos, es la capacidad de leer el estado emocional de los demás.

En una mañana ventosa, en un campo embarrado de la campiña inglesa, la psicóloga Leanne Proops me muestra cómo comprueba si los caballos tienen esa capacidad.

Ponemos una fotografía a tamaño real de la cabeza de un caballo de frente. En una, el caballo tenía orejas levantadas, hocico y boca relajadas y ojos tranquilos: un caballo contento. En la otra, el caballo tenía un aspecto amenazador: orejas hacia atrás, mandíbulas apretadas y fosas nasales dilatadas.

Un estudiante de posgrado trajo un caballo grisáceo con una crin suave y brillante. Se quedó unos minutos contemplando las fotos y luego se acercó a la cara feliz y la acarició con el hocico. Proops y sus colegas sometieron a 48 caballos a una prueba similar a la que yo había visto. Casi siempre evitaron la

cara enfadada, lo que convenció a los investigadores de que los caballos podían reconocer las expresiones de un caballo que nunca habían visto.

En otro estudio realizado por Proops, se mostraba por la mañana a un caballo una fotografía de un rostro humano que sonreía o estaba enfadado. Si el caballo se encontraba con la persona enfadada de la foto por la tarde, mostraba signos de estrés, incluso si la persona tenía una expresión neutra en el rostro. Si el caballo veía la foto de un rostro feliz, o si el visitante era una persona diferente, tendía a tener una reacción positiva o neutra.

Los resultados de este estudio, también realizado con 48 caballos, sugieren que los animales podrían tener una capacidad matizada para leer y responder a los estados emocionales de otros animales, y también de los humanos. Este comportamiento demuestra unas habilidades de reconocimiento y memoria muy avanzadas. “Han tenido que pasar de una fotografía a una persona real. Han tenido que recordar a una persona concreta y recordar la emoción específica”, explica Proops.

DIANA REISS estaba grabando a delfines mulares en un acuario en la década de 1980 cuando hizo un descubrimiento sorprendente. Vio a uno nadar hasta el fondo y exhalar un anillo de aire por su espiráculo. Mientras este anillo plateado ascendía hacia la superficie, el delfín sopló un segundo anillo más pequeño que ascendió más

rápido que el primero y se fusionó con él para formar un anillo más grande. Luego el delfín nadó a través de él.

Reiss, hoy psicóloga cognitiva en el Hunter College, no podía creerlo. “Era la primera vez que veía a un animal crear su propio objeto de juego”, afirma.

No fue algo puntual. Desde entonces, Reiss y otros investigadores han observado a delfines en acuarios crear anillos y jugar con ellos de mil maneras. En la naturaleza, los delfines juegan a perseguirse unos a otros. Son solo una de las muchas especies, además de perros y gatos, que juegan. Se ha visto a babuinos burlarse de las vacas tirándoles de la cola. Mientras estudiaba a los elefantes en África, Richard Byrne, que investiga la evolución de la cognición, observó a elefantes jóvenes perseguir a animales que no representaban ninguna amenaza, como ñus y garzas.

El juego consume energía e incluye el riesgo de sufrir lesiones. ¿Por qué lo practican los animales? Los investigadores creen que el juego evolucionó porque ayuda a fortalecer lazos entre los miembros. También ayuda a los animales a practicar habilidades, como correr y saltar, que mejoran sus posibilidades de supervivencia.

Esa es la explicación de por qué evolucionó el juego, pero ¿cuál es el impulso que lleva a un animal a practicarlo? Una respuesta plausible, según Vincent Janik, biólogo de la Universidad de St. Andrews, en Escocia, es la búsqueda de la alegría. “¿Por qué hace algo un animal? Porque quiere”, afirma.

Parece probable que el juego sea placentero y enriquezca su vida interior.

Algunos primates parecen lo suficientemente sofisticados como para tener sentido del humor. Los investigadores coinciden en que los chimpancés y otros grandes simios, se ríen, normalmente cuando juegan. Pero también se les ha visto reír en otros contextos. De Waal cuenta la historia de un colega que se puso una máscara de pantera y salió de entre los arbustos frente a unos chimpancés. “Los chimpancés se enfadaron mucho y le lanzaron objetos”, cuenta De Waal. Luego, el investigador, conocido por los chimpancés, se quitó la máscara y se dejó ver. “Algunos de los chimpancés, los más viejos, se rieron”.

Marina Davila-Ross, psicóloga de la Universidad de Portsmouth (EEUU) me mostró un vídeo que había grabado de una chimpancé joven llamada Pia tirando del pelo a su padre, en lo que parecía un intento de iniciar el juego. Cuando él no respondió, Pia se tumbó.

Después, sin motivo aparente, esbozó una amplia sonrisa y estalló en risas, echando la cabeza hacia atrás y tapándose los ojos con los brazos, como un niño con dibujos animados.

Según la interpretación de Davila-Ross, Pia podría haber estado riéndose al recordar el momento de juego con su padre. Por supuesto, esa suposición no se puede demostrar, pero su alegría espontánea apunta a una interacción entre la memoria y la emoción. Ver el video me hizo sonreír. Me propuse enseñárselo a mi mujer. 💎



ELEGIR CIRUJANO

*Puede que haya decisiones que sean fáciles de tomar.
esta no es una de ellas*

Richard Glover

¿CÓMO ELIGES UN cirujano para una operación importante? Le pregunto a todos mis conocidos, y cada uno me da una respuesta diferente. Primero, un amigo me dice que no puedes elegir cirujano a menos que tengas un seguro de salud carísimo, así que debería abandonar el seguro, aceptar el que me asignen y regodearme en el ahorro conseguido.

Bueno, pero he pagado la prima durante años y no quiero andar cojeando mientras espero a que me llegue una cita.

Luego, otro amigo dice que, aunque se trate de medicina, igualmente hay que ser un consumidor exigente. “Simplemente entra y pregúntales cuántas de estas operaciones han hecho. Si un cirujano ha hecho 1.379, es mejor que el que ha hecho 1.378. Y de ninguna manera quieres ser su paciente número 127. O, menos aún” dice ominosamente, “su primer paciente.”

Me parece bien, pero francamente, preferiría cojear a hacer preguntas tan directas.

Por fin una idea que puedo aceptar. Un amigo dice: busca entre toda la gente que conoces hasta que encuentres una enfermera de quirófano. Pregúntale entonces cuál es el mejor doctor. Las enfermeras lo saben todo. Las enfermeras lo ven todo.

Así que le pregunto a una enfermera que conozco y me da una lista con tres “cirujanos fantásticos”. Bien, pero ¿cuál es el mejor de los mejores?

“Son todos excelentes.”

Tendré que hacer la selección final.

No se trata solo de la elección de un cirujano; todo en la vida es así. Oh, vivir en un pueblo con un solo fontanero, un solo médico de familia y un solo carnicero. En la gran ciudad puedes elegir, pero el proceso de selección es confuso.

“Si necesitas un fontanero, simplemente lee las reseñas en internet,” dicen algunos. ¿Pero alguna vez has

**TODO EN LA VIDA ES ASÍ:
TIENES QUE ELEGIR.
SIN EMBARGO, EL
PROCESO DE SELECCIÓN
ES CONFUSO.**



probado ese método? Las primeras tres reseñas dicen: “Fue genial, educado y puntual”, lo que parece genial, excepto que siguen alabándolo de manera tan exagerada que finalmente concluyes que las escribió su madre. O él mismo. Luego siguen dos críticas tan feroces y descontroladas que asumes que las escribió la mujer desechada, su amante abandonada, o — más probablemente— alguien de la competencia.

Especialmente porque ambas críticas negativas concluyen: “Luego probamos a Brian, de Brian’s Plumbing, que fue fantástico, educado y puntual. Incluyo su teléfono por si es útil.”

Claro, hay atajos en ciertos campos. Con los carniceros, quieres a alguien alegre. Por suerte, la mayoría son almas felices, su gran sonrisa revela que solo ellos saben lo que hay en las salchichas. Al elegir un médico de familia, considero que conviene elegir a alguien que pese al menos cinco kilos más que tú: eso genera una evaluación más compasiva de tu situación. Y al elegir un psicólogo, deberías elegir uno que tenga multitud de problemas propios, para que sientas que no eres la única persona en la sala un poco loca.

Pero todo esto son cuestiones menores en comparación con la elección de un cirujano. El fontanero puede destrozarte la cañería, pero el cirujano puede destrozarte la rodilla.

En el trabajo, busco en varias páginas web y saco fotos de tres cirujanos de mi lista de seleccionados —todos hombres— y les pregunto a varios colegas: “¿Quién creéis que parece el mejor cirujano?”

Es una forma azarosa de decidir, pero al menos escucho varias opiniones.

Uno dice, mirando la foto en la pantalla: “Usa gafas y eso puede estorbar cuando te esté serrando la rodilla. Podrían empañarse en el peor momento.”

Otro dice: “Parece un poco joven. Mejor buscar a alguien a quien le due-

lan también las rodillas, así tendrá algo de empatía.”

Por fin, la elección perfecta: “¿Y este?” dice un colega. “No es muy joven ni muy mayor, y parece agradable. De hecho, parece encantador y autocrítico.”

Hago mi elección, llamo para pedir cita y esa noche le cuento a mi mujer mi decisión.

“¿Por qué él?”, pregunta.

Le digo que porque parecía agradable y autocrítico.

Mi mujer no parece impresionada. “¿Autocrítico? ¿Un cirujano? No quieres un cirujano autocrítico. Quieres un malnacido arrogante. Alguien que esté convencido de su genialidad. Un psicópata total, lo que, por suerte, describe a la mayoría de los cirujanos ortopédicos.”

Buen punto. Pero vuelvo a la web. Resulta que mi tipo ha hecho 1.397 operaciones de ese tipo: muchas más que los otros dos.

Y, además, me gusta pensar que cuando esté ahí tumbado, con el destino de mis rodillas en sus manos, miraré hacia arriba y veré a alguien de aspecto agradable y, sí, también autocrítico.

Si además pudiera engordar unos kilos, sería perfecto. 💎



**Nada nos hace envejecer con más rapidez que el pensar
incesantemente en que nos hacemos viejos.**

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG, CIENTÍFICO ALEMÁN (1742–1799)

ENTRE NIÑOS



“Bienvenido al entrenamiento básico.”

Estaba mirando algunas cintas de casete viejas que encontré mientras limpiaba un armario cuando mi nieta de 8 años cogió una.

—¿Qué es? —preguntó.

—Es una cinta de casete —dije—. Reproduce música.

Desconcertada, lo examinó más de cerca y luego preguntó:

—¿Soplas en ella?

—L. OLTMAN, *EEUU*

Yo: No abras la puerta del horno.

Mi hijo de siete años: Solo quiero mirar.

Yo: Son galletas de merengue. Si abres la puerta del horno por cualquier motivo, se desinflarán.

Mi hijo de siete años: ¿Qué pasa si el

gato abre la puerta del horno, entra, cierra la puerta y queda atrapado? ¿Podemos abrir la puerta del horno para salvarlo?

—@MICHAELVOGEL1

Le envié un mensaje de texto a mi hija y respondió: “Lo revisaré. Gracias”. Creo que ahora somos socias comerciales. —@_WENDYB07



Grandes charlatanes



Hay charlatanes por todas partes, y algunos de sus interlocutores se las ingenian para evitarlos. Sin embargo, a veces pueden resultar útiles.

Maroussia Dubreuil
EXTRACTO *de Le Monde*

Sus palabras fluyen interminablemente, los detalles suceden a las anécdotas, las lecciones de vida a las consideraciones familiares, los chismes a las opiniones políticas... ¡Los grandes charlatanes nos toman como rehenes! Para terminar, nos abstenemos de intervenir, fingimos tener una cita, miramos el reloj, pero a pesar de todo, dejamos que nos bombardeen con su continuo torrente de palabras que no nos aporta más que una sensación de impotencia.

“Estas situaciones me provocan crisis de ansiedad, me siento atrapado, se me niegan mis necesidades, me anulan la identidad,” describe Cam Tresse.

“Siento que mi ritmo cardíaco se acelera y que los nervios me invaden el cuerpo.” Este treintañero trabaja en un centro de salud sexual en Marsella, la ciudad conocida como “la más parlanchina de Francia” según la encuesta de la plataforma de aprendizaje de idiomas Preply, publicada en mayo de 2024.

“Palabrería”, “desvarío”, “disco rayado”. Desde siempre, los prolijos agotan los oídos de sus interlocutores. En el siglo XVIII, el pensador y sociólogo Saint-Simon temía la compañía del duque de Noailles, “un hombre siempre dueño de sí mismo, que sabe hablar todo un día con agrado sin decir

nada jamás”, según su retrato; en el siglo XX, Sacha Guitry, actor y autor, esquivaba a los trotamundos embriagados de sí mismos... Su experiencia le había convencido de que “los viajes sirven principalmente para molestar a los demás cuando uno ha vuelto”. En el siglo XXI, la academia de los Óscar terminó por acortar los discursos de agradecimiento interminables a 45 segundos, y a continuación hicieron lo mismo en los César.

“Incontinencia verbal”

En Lyon, Marc, 32 años, director de proyectos informáticos “de naturaleza introvertida”, soporta cada vez menos a las “personas que se encierran en su túnel” y abruma a sus allegados. “El problema no es ser hablador o no, sino

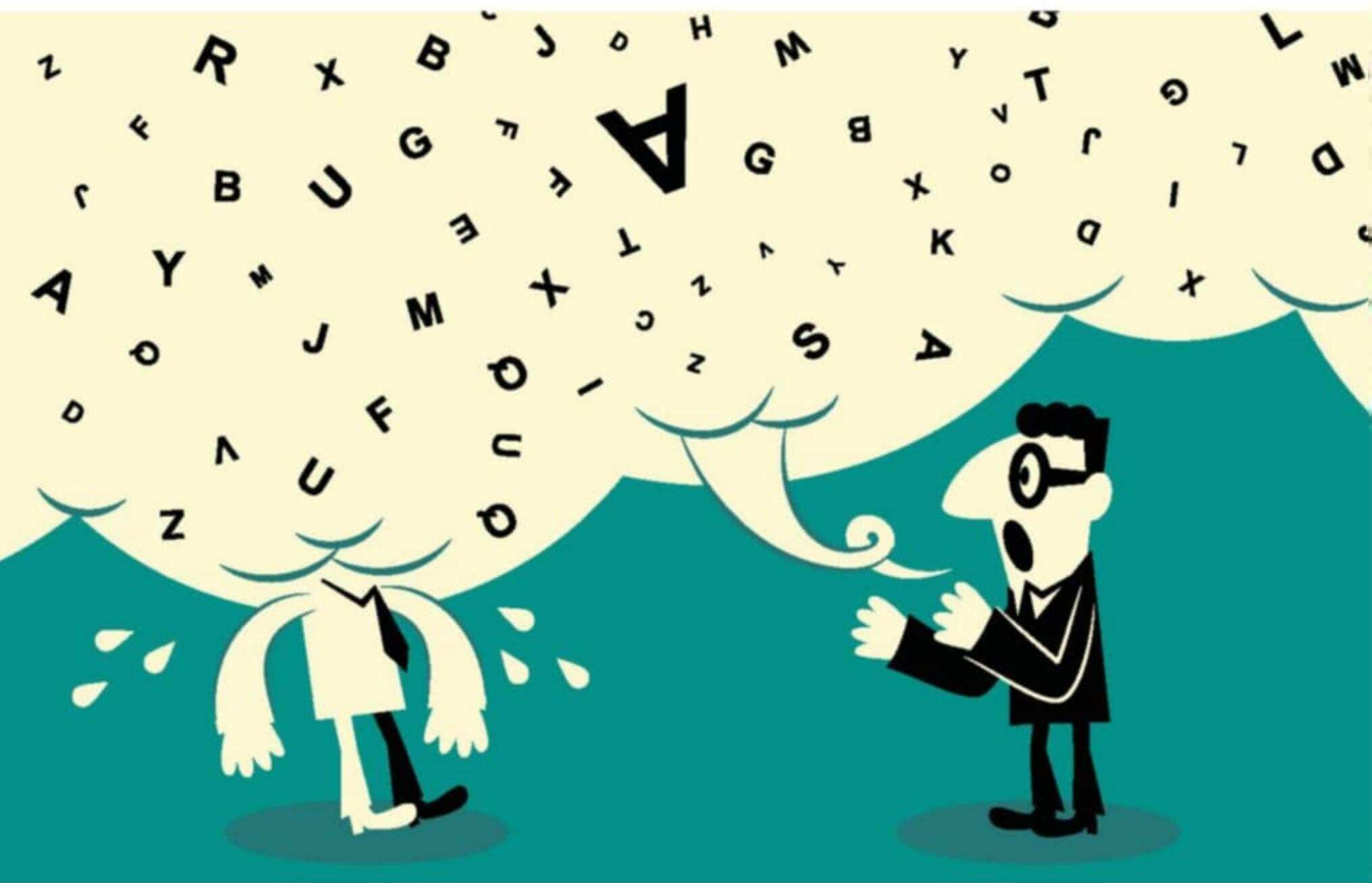
más bien estar atentos unos a otros mientras hablamos, entender las señales claras que muestran que el interlocutor quiere cambiar de tema, irse o simplemente meter una palabra con calzador...”

Según un estudio publicado el 1 de marzo de 2021 en la revista científica estadounidense *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), la mayoría de las conversaciones sufren de falta de sincronía. En el 64% de los casos, no se reconocen las señales de cierre (mirada evasiva, brazos cruzados, silencios, respiración acelerada, voz monótona...) emitidas por el interlocutor.

Y solo el 2% de los intercambios terminan cuando ambas partes lo desean... ¡Una tortura con un charlatán!

Durante un trayecto en coche, Ludovic, empresario de 50 años, exasperado por la locuacidad de su acompañante, terminó perdiendo la razón: “Mi deseo de escapar era tal que en la gasolinera me fui corriendo y aturdido y se me olvidó pagar la gasolina.”

Cuando el contexto lo permite, ingeniárselas resulta un buen modo de evitar los asaltos interminables de quienes saltan de tema en tema. Programar una llamada entrante de tu jefe con la aplicación Fake Call; hablar cada vez más





nautas más locuaces son llamados *yappers* (de *yap*, que significa ladrar, en inglés).

A comienzos de 2024, la estadounidense Reesa Teesa cautivó a su audiencia contando su matrimonio con “un verdadero mentiroso patológico” en una serie de 52 videos en TikTok, distribuidos en ocho horas, titulada *Who TF Did I Marry* (¿Pero con quién demonios me casé?).

En la era de la palabra unilateral, donde el parloteo de Internet se aprovecha de nuestros estados vegetativos, algunos intentan preservarnos de ello. El crea-

fuerte para tapar la voz del parlanchín y acabar con un monumental e indestructible “adiós”; simular una voz cortada en el teléfono... En su lugar de trabajo, el marsellés Cam Tresse ha desarrollado estrategias para sobrevivir frente a algunos colegas de flujo inagotable: revisar su agenda y abordarlos cinco minutos antes de una reunión importante, visitarlos al final del día y fingir una cita personal, preferir el correo electrónico... “Pero aun así hay quien consigue dar respuestas interminables a pesar de todo,” ironiza.

En las redes sociales, el bla-bla tiene un destino más favorable. Los inter-

dor de contenido francés “Abrège frère” resume en una o dos frases los soliloquios de los *yappers* mientras toma su café. Como su modelo, el estadounidense Alex Yoon, indica el tiempo que ha ganado.

Pero, en la práctica, denunciar la verborrea sigue siendo un tabú, sobre todo con personas cercanas. ¿Cuántas veces Catherine, de 76 años, se ha quedado en el umbral escuchando a su amiga Danièle monologar después de despedirse?

“Por teléfono, ¡es peor! Por más que le digo que tengo que preparar la cena, ¡no hay nada que hacer! Termino apar-

tando el auricular y respondiendo con un 'mmm,'" dice. Por todas partes, la gente se deprime ante la idea de sufrir la verborrea de personas queridas a las que no quieren herir.

"Siempre ha sido un problema en la familia, todo el mundo lo sabe. Mi madre es de esas personas que pueden mantenerte hablando durante un tiempo que al instante parece infinito," lamenta Alexandre, creador de páginas web de 34 años en Nantes.

"Tiene la capacidad de retomar sus propios comentarios, de relacionar absolutamente todo con una anécdota personal ya escuchada 46 veces, y sobre todo, suelta un discurso tras otro, sin importarle incomodar a los demás.

Muy a menudo me habla de gente que poco a poco sale de su círculo de amigos, como esa persona del grupo de senderismo que 'de repente ya no camina al mismo ritmo'; ese panadero que 'ya nunca está disponible para sus clientes'; ese 'vecino que le pone mala cara porque está de mal humor'. Todo eso me da muchísima pena".

Desventuras de la pareja de un charlatán

En Bruselas (Bélgica), Marie, de 27 años, se esfuerza por no ceder ante la tonelada de información que su marido desparrama desde las 7 de la mañana. Conoce los acrónimos de su trabajo, los nombres de sus colegas, adivina el final de sus frases... Al hablar tanto, se repite. A veces desconecta, pero en

general sigue atenta. "Recibí una educación que valoraba la humildad por encima de todo," dice. "Yo, cuando hablo, es por una buena razón. Pero él, la mitad de las veces no escucha. No retiene nada. ¡Me enfurece!"

Según innumerables páginas web de psicología dedicadas al tema, la verborrea procede de un estado de ansiedad. Rara vez se repite lo que nos agrada. "A veces tenemos tantas cosas que decir

**SUELTA UN DISCURSO
TRAS OTRO SIN
IMPORTARLE INCOMODAR
A LOS DEMÁS.**

que tememos no poder decirlo todo," describe Julie Zajac, psicóloga francesa y autora del blog *Psycho & Co*¹.

Stella, de 15 años, lo admite. Estudiante de primer año, habla todo el tiempo y odia los silencios, por miedo a que sean sinónimo de aburrimiento o desinterés hacia ella: "Se ha vuelto mi marca personal. También está la cuestión de la importancia, me gusta ser la persona en quien todos piensan. Cuando estoy con gente, si no hablamos, siento que es tiempo perdido."

Y patatín, patatán...

Matthieu, psiquiatra de 35 años, considera que su temperamento muy

curioso favoreció su gusto desmedido por la charla. Eso lo lleva a lanzar ráfagas de preguntas sin esperar respuestas. “Logré la hazaña de que me echaran de un quirófano durante mis prácticas, porque estaba haciendo demasiados comentarios,” cuenta. “Mi especialidad me enseñó a callar, a escuchar a mis pacientes y a no interrumpir más.”

Monopolizar la conversación, interrumpir, acaparar todo el espacio, también es una forma de mantener el control, según Thomas Marissal, investigador en neurociencias del Instituto de Neurobiología del Mediterráneo, en Marsella: “Puedo compartir un millón

INTERRUMPIR Y ACAPARAR TODO EL ESPACIO ES UNA FORMA DE MANTENER EL CONTROL.

de anécdotas personales absurdas: la alerta terrorista que activé sin querer, el Picasso que casi tiré al suelo... hasta darme cuenta: ‘¿Cuál era tu pregunta?’ Hay una razón para eso: soy profundamente sordo. Tras solitarios años saliendo con gente sin entender la mitad de lo que decían, demasiado tímido para atreverme a pedirles que repitieran, y sonriendo con retraso al verlos estallar en carcajadas, cambié de estrategia. Así limito las posibilidades de quedar fuera de juego y perderme

partes enteras de la conversación debido a mi mala audición.”

La prolijidad también se observa en personas con trastorno por déficit de atención, explica la psicóloga Julie Zajac. “También hablamos de verborrea en pacientes bipolares en fase maníaca. Durante mis prácticas, los profesores hablaban de ‘diarrea verbal’. No es muy elegante, pero describe bien de qué se trata: un flujo continuo de palabras sin pausa. Incluso uno se pregunta cómo hacen para respirar mientras hablan.” En esos casos, recomienda no reaccionar de forma exagerada y aportar calma. “Y luego, sencillamente, hay personas que, casi conscientemente, disfrutan siendo el centro de atención.”

Y patatín, patatán... Durante mucho tiempo, la inclinación a la charla se consideró “cosa de mujeres”. La guía *Cómo ser una buena esposa*, publicada en 1936 en Inglaterra², aconsejaba a las lectoras recibir a sus maridos con entusiasmo sin aburrirlos con todos los pequeños detalles del día: “No le importa saber si la criada rompió un plato lavando la vajilla. Preferirá contemplarte o admirar tu nuevo vestido.”

Un siglo más tarde, la psiquiatra estadounidense Louann Brizendine, autora de *El cerebro femenino*³, reforzaba el tópico al afirmar que las mujeres pronuncian 20.000 palabras al día y los hombres solo 7.000, antes de hacer su *mea culpa* y reconocer que se había basado en datos poco fiables.

En 2007, un estudio del departamento de psicología de la Universidad



de la ginecóloga Anne Wautier saben bien que le cuesta respetar los horarios, pero que el momento será agradable. “Yo hablo mucho de forma útil para dar el máximo de información, para preguntar a las pacientes sobre temas relacionados y, de vez en cuando, para contar mi vida”, explica. En sus relaciones de amistad, le gusta que las otras personas to-

de Arizona demostró, tras una experiencia llevada a cabo durante varios años, que las mujeres pronunciaban en promedio 16.215 palabras al día frente a 15.669 los hombres.

Según los investigadores, esa diferencia de 546 palabras no es significativa, considerando que “la diferencia entre una persona muy callada y una extremadamente habladora puede alcanzar las 45.000 palabras”.

Cuarenta y cinco mil palabras... ¿Y si, a veces, eso nos gustara? Las pacientes

men su lugar y que ella pueda dejarles el suyo con facilidad. En muchas otras circunstancias —una velada en la que no se conoce a nadie, un vuelo con turbulencias, una clase muy aburrida...—, puede ser útil tener un charlatán a mano para distraerse. Hablar por hablar también puede ser un arte. 

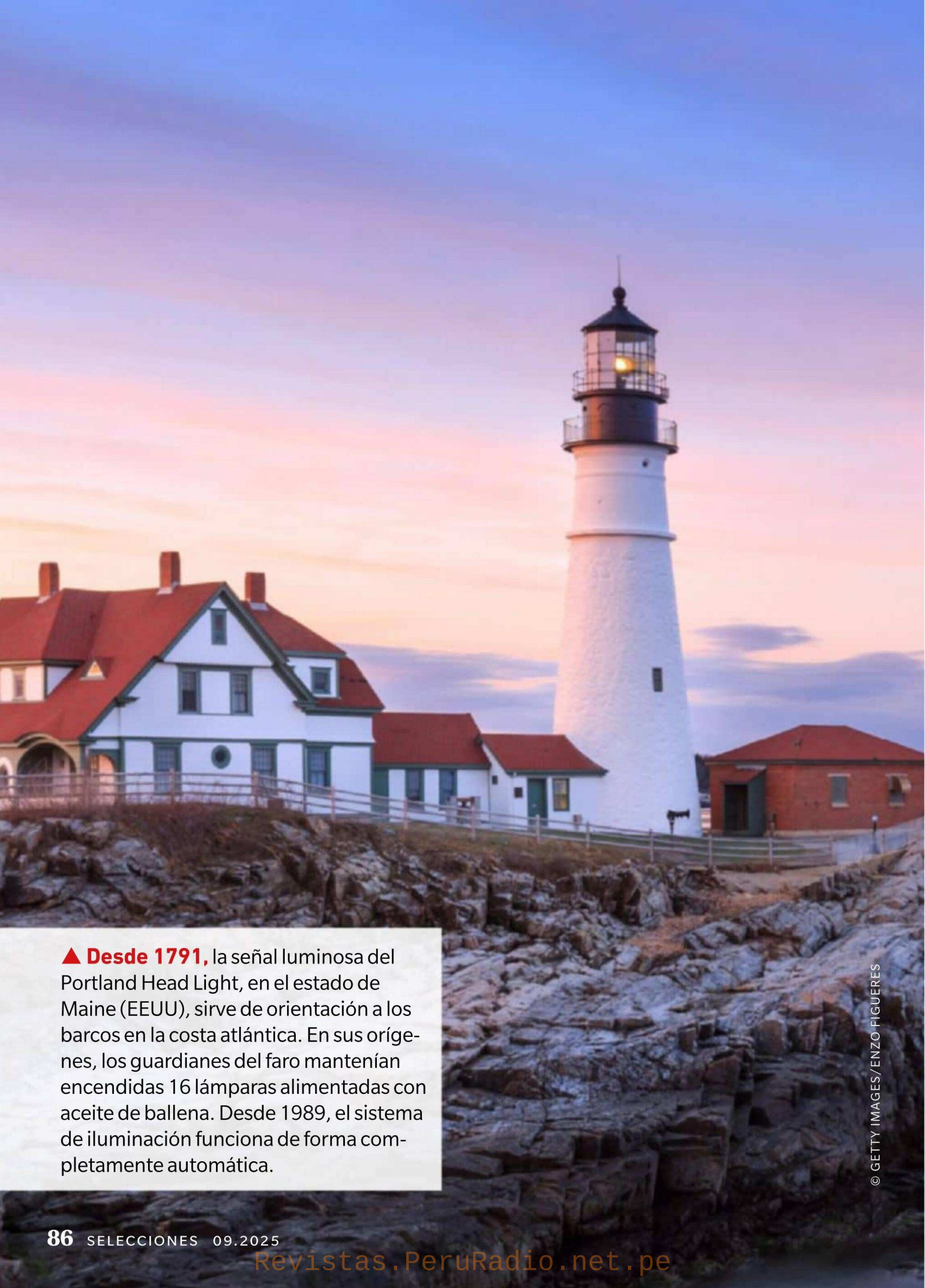
1. Psychoandco.home.blog
2. Edición facsímil en español de Arenas Publicaciones.
3. Editado en España por Debolsillo.

Dilo cantando

Más palabras, siempre palabras, las mismas palabras.

Ya no sé cómo decírtelo. Solo palabras.

DALIDA (1933-1987), *PAROLES... PAROLES...*, LETRA DE MICHAËLE, LEO CHIOSSO Y GIANCARLO DEL RE

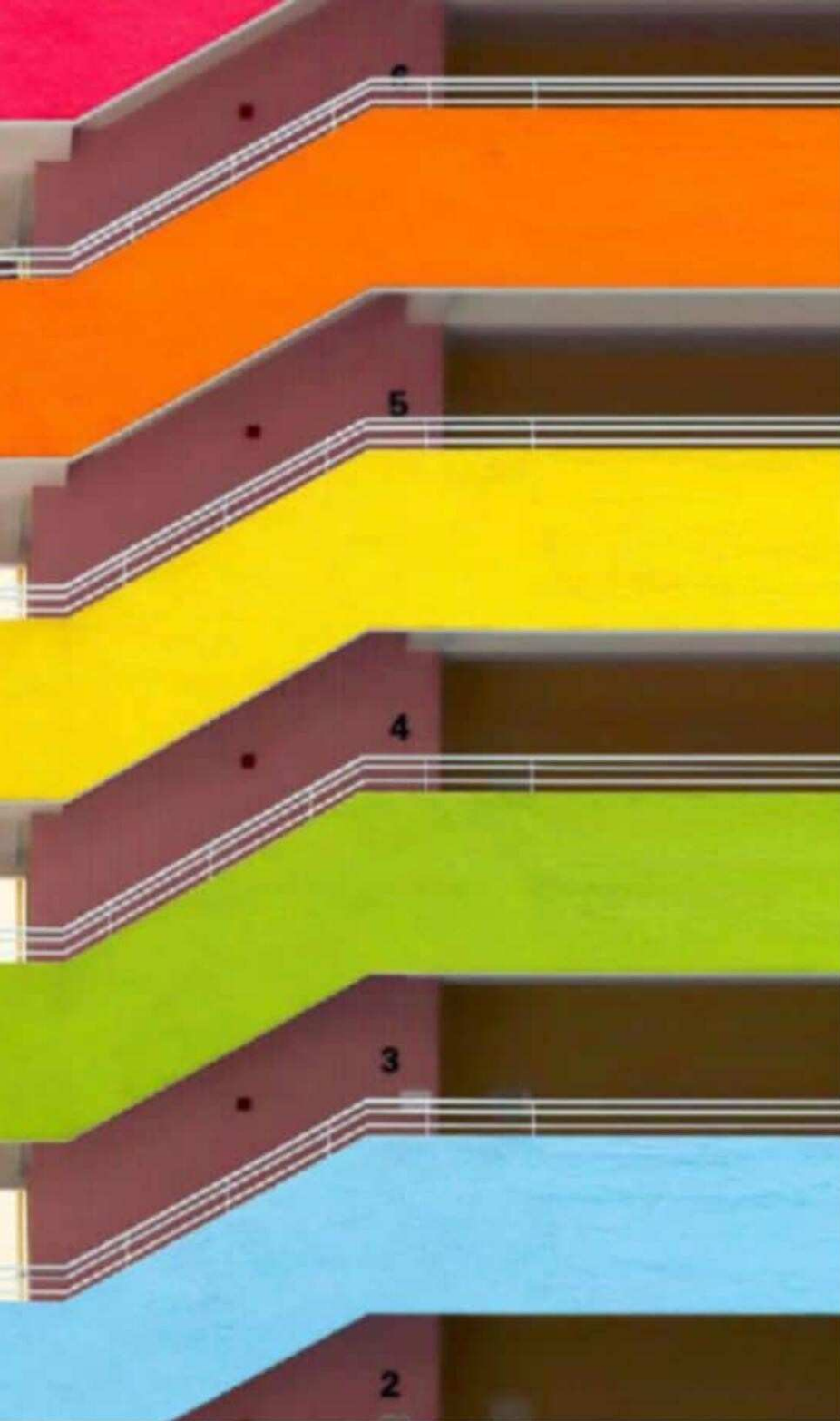


▲ **Desde 1791**, la señal luminosa del Portland Head Light, en el estado de Maine (EEUU), sirve de orientación a los barcos en la costa atlántica. En sus orígenes, los guardianes del faro mantenían encendidas 16 lámparas alimentadas con aceite de ballena. Desde 1989, el sistema de iluminación funciona de forma completamente automática.

Sistemas de guía

Una luz en la costa, sistemas de guía por colores en edificios, un cartel indicativo en Nueva Zelanda: así funciona la navegación.

Jens Bey

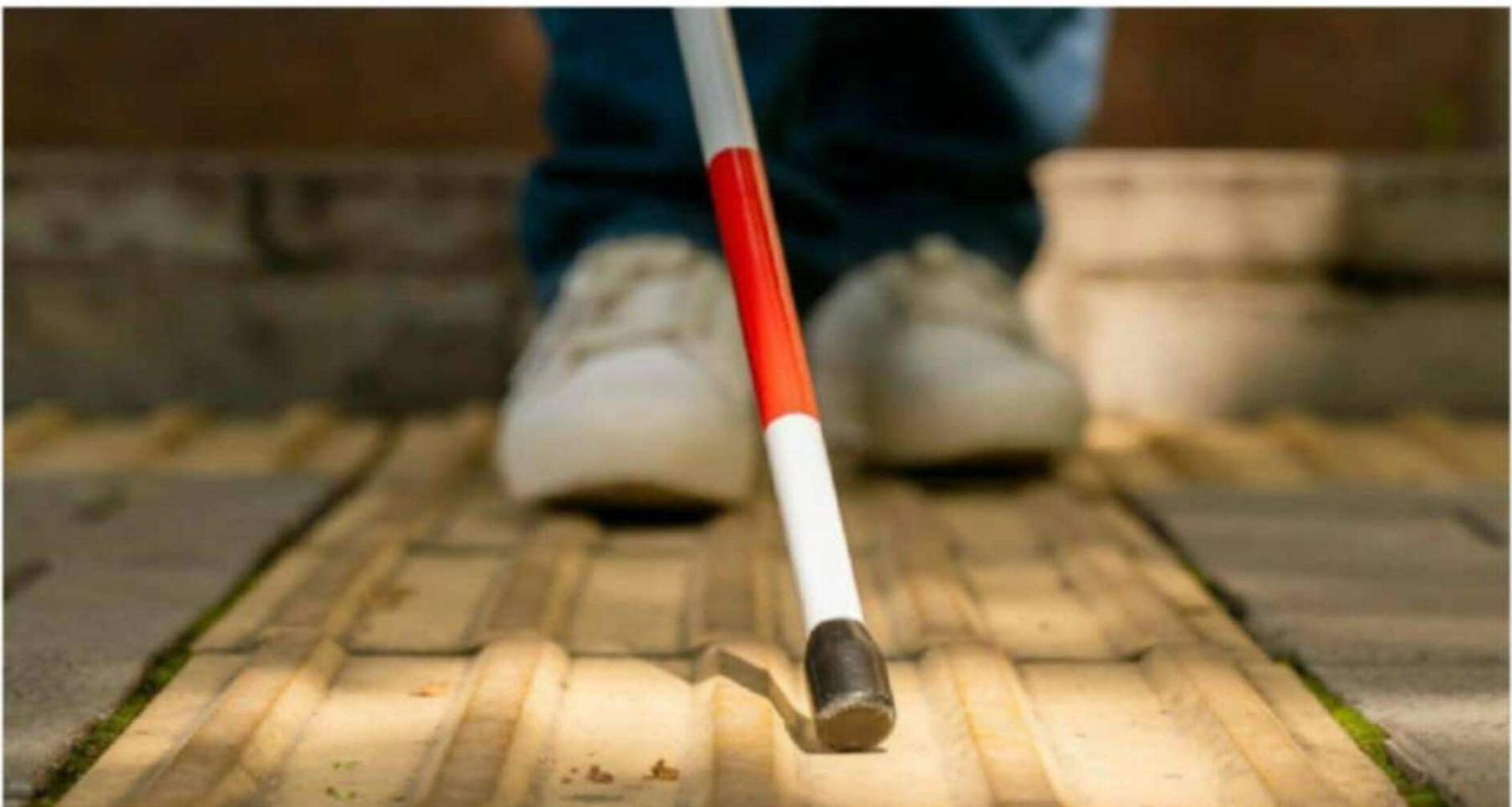


◀ **La señalización por colores**, como en este rascacielos de Hong Kong, ayuda a orientarse en edificios grandes como oficinas gubernamentales, hospitales o aparcamientos. Y aumentan la seguridad. En caso de emergencia, los equipos de rescate saben exactamente dónde dirigirse.

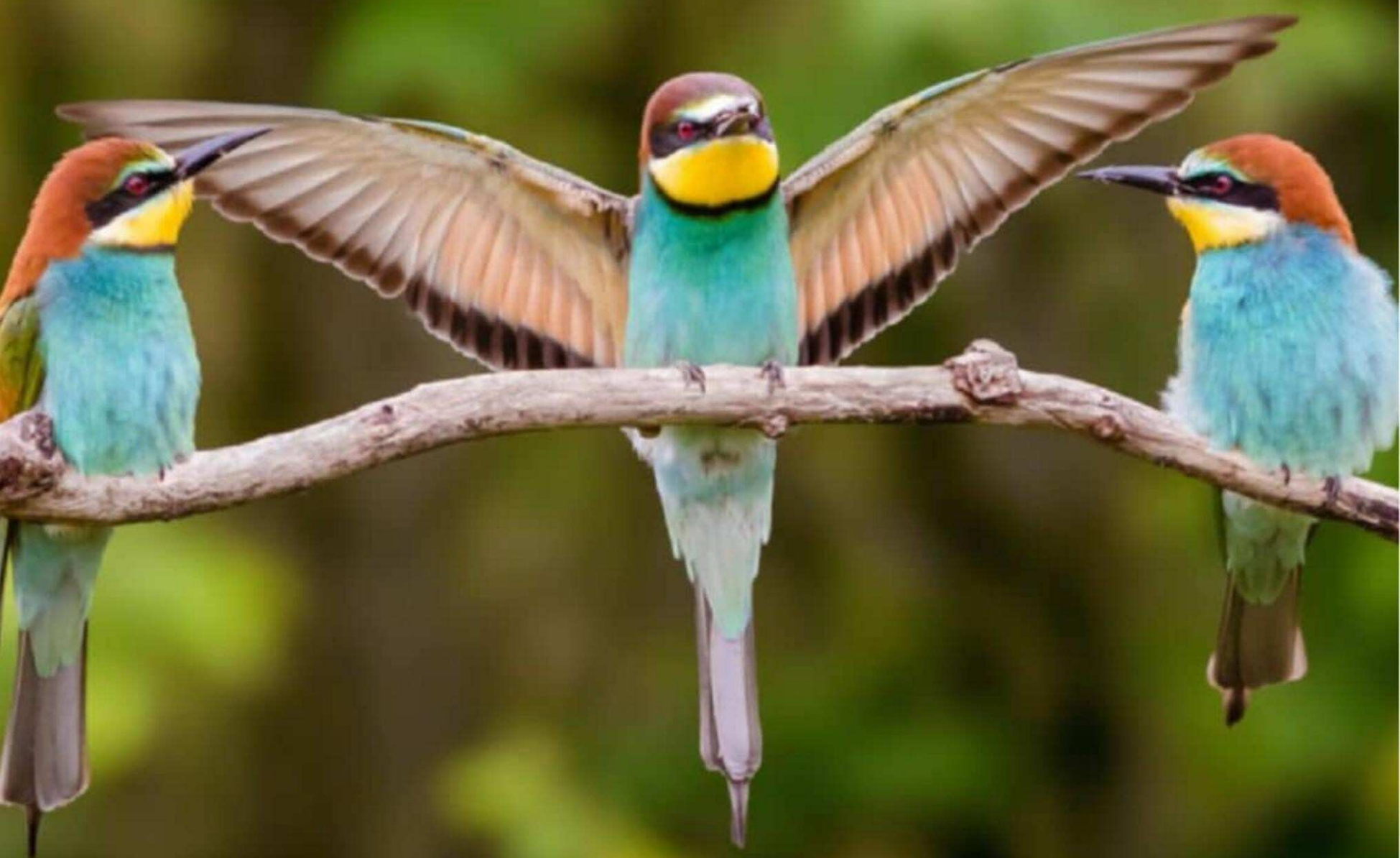
▶ **Si no hay navegación por satélite**, se unen en el mapa el punto en el que uno se encuentra con el destino usando el borde de una brújula, luego se alinean las líneas de su base con el norte del mapa. Después, se gira el cuerpo de la brújula con la marca del norte en la carcasa. Eso sí: la brújula no permite determinar la posición exacta.

▼ **Las baldosas con ranuras** permiten a las personas ciegas o con discapacidad visual moverse de forma segura en espacios públicos. Tras un entrenamiento, pueden detectar las texturas del suelo con un bastón largo que indican la dirección, por ejemplo, hacia las salidas, mientras que relieves de puntos advierten sobre cambios de dirección o posibles peligros.

(SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA): © GETTY IMAGES/FELIX CESARE; © GETTY IMAGES/ENRICO FIANCHINI; © MIKHAIL RESHETNIKOV/ALAMY STOCK PHOTO









◀◀ **Los abejarucos** recorren miles de kilómetros para pasar el invierno en el sur de África. Estas aves migratorias se orientan durante el vuelo por el sol y las estrellas, por puntos de referencia en el paisaje y por el campo magnético. Su destino está en los genes: incluso los ejemplares jóvenes son capaces de llegar solos a un destino desconocido.

◀ **El cartel indicador** en Stirling Point, en el extremo sur de la Isla Sur de Nueva Zelanda, es uno de los más fotografiados del mundo. Una curiosidad más que otra cosa: nadie parte desde aquí rumbo a Tokio, a casi 10.000 kilómetros de distancia.

▼ **En el Museo Galileo** de Florencia se exhiben instrumentos científicos de Galileo Galilei, muchos desarrollados y contruidos por él mismo. Para disgusto de la Iglesia, estaba convencido de que la Tierra giraba alrededor del Sol. El sistema europeo de navegación por satélite lleva su nombre.



(SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA): © GETTY IMAGES / 500PX PRIME / PÉTER HEGEDÛS; © GETTY IMAGES / SHENQIU LIU; © MENYHERT VAN DER HAVEN / ALAMY STOCK PHOTO



ADIÓS, HIJO MÍO

EL MOMENTO QUE TODOS LOS PADRES SABEN
QUE LLEGARÁ, SIEMPRE ES DEMASIADO PRONTO

John G. Hubbel

VAYA —DIJO—, tengo que irme”.

Las palabras fueron susurradas, dirigidas a sí mismo, no a su madre ni a mí. Estaban impregnadas de una triste sorpresa, como si hasta ese momento no se hubiera dado cuenta de que ese momento realmente había llegado.

Era una mañana de octubre brillante y fresca. Se había graduado en la universidad en primavera, había buscado

trabajo durante todo el verano y finalmente había encontrado uno que le gustaba a 3.200 kilómetros de distancia. Ayer nos dijo que su novia, Kathy, había aceptado casarse con él. Solo entonces su madre y yo comprendimos realmente que su tiempo con nosotros había terminado. Y ahora acabábamos de terminar de cargar su coche y, efectivamente, era hora de que se fuera.

Aun así, yo también me sentía sorprendido. Al fin y al cabo, era nuestro

hijo. Siempre había estado aquí. Su lugar estaba con nosotros. ¿Cómo era posible que de pronto fuera un hombre hecho y derecho y se fuera tan lejos?

Por supuesto que no se había convertido en un hombre de la noche a la mañana; había tardado más de veinte años. Para los padres que, por casualidad o por méritos propios, consiguen hacer algunas cosas bien, este momento agridulce es inevitable.

La primera vez que lo vi, a través de la ventana de cristal de la sala de recién nacidos, sentí admiración. Lo sentí de nuevo al ver al joven alto, guapo y seguro de sí mismo en que se había convertido nuestro primer hijo. ¿Había cumplido la promesa que le hice aquella noche, de que haría todo lo posible? ¿Había algo que pudiera hacer por él o decirle ahora que fuera importante?

No, si no había dicho y hecho todo lo que debía, ya era demasiado tarde.

Se alejó por el patio donde habíamos jugado al béisbol y al fútbol, donde él y sus hermanos y amigos habían jugado a vaqueros, indios y soldados. Estaba echando un último vistazo a todo. La oportunidad le esperaba en un lugar lejano y estaba ansioso. Pero cerraba una puerta que no tenía prisa por cerrar.

Yo miraba atrás y podía verlo crecer, convertirse en un hombre.

Creo que el proceso comenzó en serio el primer día de colegio. Esa mañana, se vistió con camisa y corbata azul, pantalones a juego y zapatos negros, el uniforme de la escuela a pocas manzanas de nuestra nueva casa.

De naturaleza tranquila y educada, parecía mayor de lo que era. Esperábamos más de él de lo que se puede esperar de alguien de seis años y tres meses. Su madre y yo estábamos tan emocionados por la mudanza a una nueva casa en un barrio diferente que no pensamos que podría ser difícil para él.

Empezaba el colegio sin sus amigos. Solo, a otro edificio con desconocidos.

Cuando llegamos al colegio, encontré la fila de los alumnos de primer curso, pero él no quería unirse. Estaba llorando. Ahora no parecía mayor de lo que era; era solo un niño pequeño que no entendía por qué no podía ir al colegio con sus amigos.

Con la ayuda de una amable monja, se secó las lágrimas, se puso en la fila, entró en el edificio y aguantó. En unos días, estaba disfrutando de su nueva casa y sus nuevos amigos. Había empezado a comprender que era capaz de afrontar los cambios.

Desde el principio fue buen estudiante, pero su pasión era el deporte. Un viernes, en vísperas de un fin de semana de tres días, el director llamó para decirme que no había hecho un proyecto de ciencias, que tenía que presentar el martes y que, si no, lo suspendería. Me contó que no había podido hacerlo porque tenía un partido importante de hockey. Le respondí que no tenía ningún partido importante de hockey, sino un proyecto de ciencias. Insistió en que tenía que jugar esa tarde. El equipo contaba con él. Le dije que el equipo se equivocaba si no era de fiar.

Al descuidar sus tareas escolares, se había quedado sin partido. Y, si no iba, no podría jugar en toda la temporada. “¡Odio las ciencias!”, gruñó, mirándome con odio. “Eso no importa”, le respondí con calma. “Lo importante es que tienes un trabajo que hacer”.

No fuimos muy buenos amigos durante unos días. Pero trabajó en el proyecto todo el fin de semana. Y las cosas volvieron a la normalidad después de que sacara una buena nota.

El instituto era fácil para él. “No se lleva los libros a casa”, me quejé a su orientador. “Nunca lo veo estudiar. ¿Cómo va a adquirir los hábitos de estudio para la universidad?”. “No hay qué preocuparse con este chico”, me dijo el orientador. “Le irá bien”. Pero yo me preocupaba. Cuando sacaba notas excelentes me quejaba. A menudo lo instaba, en tono desagradable, a que apagara la televisión y se pusiera a estudiar. Sus notas eran buenas, pero yo nunca estaba satisfecho.

Me lo demostró al graduarse con muy buenas notas. Fue a la universidad y se embarcó en una agitada vida social. A veces, cuando volvía a casa de madrugada, yo lo esperaba. Había escenas de enfado. Yo insistía en que no podía llevar ese ritmo y estudiar. Él se marchaba enfadado, murmurando que dejara de tratarlo como a un niño pequeño. El primer año suspendió. Le dije que si quería seguir en la universidad, tendría que ganarse la matrícula. No creía que pudiera ganar tanto dinero. (No le dije que si mejoraba sus

notas, yo pagaría la diferencia). Estuvo resentido un tiempo. Quizá fue lo mejor que hice por él. Pasó el resto de los veranos universitarios trabajando en empleos duros, en construcción y en el turno de noche en una fábrica de refrescos. Ganó lo suficiente para pagarse la matrícula y comprarse un coche.

Sus notas mejoraron y también logró una sensación de logro. Una vez me dijo: “Tenías razón, papá. En el instituto nunca aprendí a estudiar”. Pero ahora lo había hecho por su cuenta.

Se organizó tan bien que encontró tiempo para jugar al béisbol en la universidad y mantener un trabajo a tiempo parcial. De vez en cuando me buscaba para hablar del tema que más le fascinaba, la historia, y su relevancia para los acontecimientos contemporáneos. ¡Eran momentos preciados!

Al verlo ahora en el jardín, reflexioné sobre cómo había crecido en una época en la que los valores de sus padres se veían constantemente cuestionados. Pero nunca había cedido a las fuerzas negativas que actuaban sobre él. Había habido momentos difíciles, pero nunca una disputa con nuestros valores.

Mientras nos abrazábamos, me alegré de que no hubiera nada más que decir. Su madre estaba llorando. Él la abrazó fuerte.

Condujo por la entrada y bajó la calle. Al final de la manzana, se detuvo, sonrió y nos saludó con la mano. Le devolvimos la sonrisa y el saludo. Luego se fue. Y todo terminó demasiado pronto. 🍀

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



Dos personas mayores, Alicia y Samuel, van al cine. A los pocos minutos de haber empezado la película, Alicia nota que Samuel busca algo debajo de su asiento.

—¿Qué haces? —le pregunta.

—Tenía un caramelo en la boca y se me ha caído —responde.

—Déjalo, estará ya sucio —comenta Alicia.

—Imposible, ¡mi dentadura está pegada a él! —exclama él.

—F. HANSEN, *EEUU*

“Su contraseña no puede ser la misma que su última contraseña”.

¿Por qué no? Está claro que es muy difícil de adivinar. No he podido descifrarla, y fui yo quien la creó.

—@ROASTMALONE



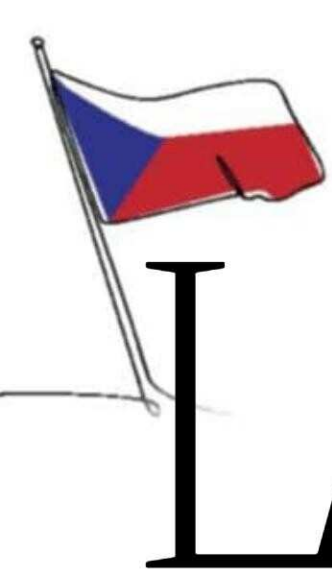
TOMAR LAS AGUAS

SENDEROS ENCANTADOS, AGUAS MEDICINALES Y EL ENCANTO AÑEJO DE UN ANTIGUO BALNEARIO EN CHEQUIA

Lisa Frieda Cossham



FOTO: © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



LOS CERROS HAN quedado atrás cuando, al otro lado del río, reconozco por fin a mi suegra. Junto a ella está mi suegro, los músicos, un poco más allá los testigos, el sacerdote. Se ha girado hacia los novios, pero no parece feliz. En general, el ambiente es sombrío.

No he podido llegar antes, me disculpo mientras me aflojo los cordones de las botas de senderismo, me siento frente a ellos y pido un té de jengibre en el único local para excursionistas de la zona.

Me imagino cómo se interrumpió su celebración repentinamente a medianoche. La culpa fue de Hans Heiling, al menos así lo dejaron escrito los hermanos Grimm. Hans Heiling, un hombre que alguna vez fue rico, hizo un pacto con el diablo y le entregó a toda la comitiva nupcial antes de arrojar al río Eger, a este agua que fluye lentamente bajo mis pies. Desde entonces, los invitados quedaron petrificados: una formación rocosa rodeada de leyenda.

Donde ahora me encuentro sentada, se han sentado otros muchos antes. Al igual que yo, se propusieron caminar por el bosque y visitar al grupo de piedra. La visita a la Roca de Hans Heiling es una de las excursiones más populares en los alrededores de Karlovy Vary, nombre actual de esta ciudad donde se encuentra el mayor balneario de Chequia. En el siglo XVIII se la conocía como el “salón de Europa”, porque todo el que era alguien venía aquí.

Un siglo más tarde llegó la alta aristocracia. Karlovy Vary prometía muchas cosas: curar la gota, ponerse al día con las novedades, mantener conversaciones interesantes y convertirse uno mismo en tema de conversación. Bañarse en aguas termales y, quizá no, sin duda, vivir un romance. Ir a tomar las aguas significaba emprender un viaje: no debía ir el agua al paciente, sino el paciente al agua. Ese es el principio del balneario.

¿Tiene aún algo que ofrecernos en la actualidad?

Para averiguarlo, reservé hace unos días una habitación en el Grandhotel Pupp.

El edificio es imponente, señorial. Los pasillos son anchos y están cubiertos por alfombras rojas.

En el bar, justo detrás de la recepción, cuelga desde una altura vertiginosa una enorme lámpara de cristal, que según me cuenta el conserje, Martin Gross, en su día fue destinada al Palacio de Buckingham. De fondo suena música de piano grabada, y más tarde comprobaré que también suena en los baños, las saunas y el

@ GETTY IMAGES



DE: STERN (6 DE JUNIO DE 2024); © LISA FRIEDA COSSHAM/STERN/DDP

restaurante. Solo en las habitaciones reina el silencio. Pronto descubro que ni el mobiliario ni el servicio son especialmente lujosos: el Grandhotel vive de su historia, de sus viejos muros, de los huéspedes ilustres, y de los curiosos como yo.

La ciudad se puede recorrer fácilmente a pie. A pocos pasos se encuentran las primeras tiendas, donde se venden joyas, ropa, bolsos italianos con un 50% de descuento. En las tiendas de recuerdos se ofrecen las famosas obleas de Karlovy Vary y las llamadas

tazas de pico, con las que se bebe el agua termal.

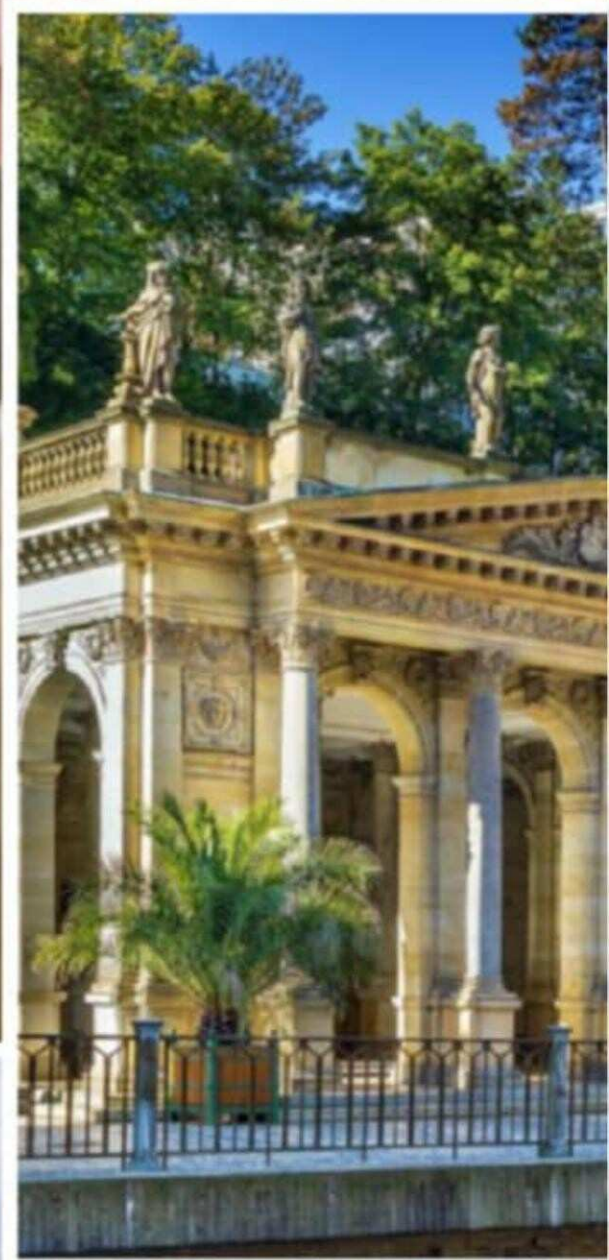
En total, hay unas 80 fuentes, de las cuales 12 están reconocidas como fuentes curativas naturales. Brotan de grifos bajo columnatas que dan forma al paisaje urbano, como las personas que llenan sus tazas y beben. El agua está a una temperatura de entre 30 y 75 grados, y las fuentes se diferencian también por su contenido en CO₂ y por sus propiedades medicinales.

La lista de dolencias que el agua promete aliviar es larga: enfermedades del



Hacia 1900, Karlovy Vary era uno de los balnearios más populares de Europa.

Los visitantes beben el agua termal en las tradicionales y clásicas tazas de pico.



aparato digestivo, pero también diabetes, obesidad y gota. El agua termal también se considera eficaz para aliviar dolores de espalda y articulaciones, e incluso la periodontitis.

Los efectos médicos de cada fuente termal son objeto de estudios reiterados. Recientemente, se ha comprobado, por ejemplo, que el agua ayuda a reducir el estrés. Un médico especializado en balneoterapia determina qué fuente conviene a cada persona tras una primera consulta.

Una de las fuentes, la más conocida, se llama Sprudel. Su chorro de agua puede alcanzar hasta doce metros de altura antes de caer en un estanque de recogida. A su alrededor flota una fina neblina. En los bordes del estanque se forman depósitos de color naranja y verde: huellas de

(HORARIO DESDE LA IZQUIERDA): © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO (X2)



La temperatura del agua termal oscila entre 30 y 75 grados.



En la columnata de
Mühlbrunnen brotan
cinco fuentes minerales.



los minerales. “Entonces, estos son los principios activos que llevan más de 600 años atrayendo a la gente a Karlovy Vary”, pienso, mientras, junto a otros visitantes, observo el agua con cierta distancia y reverencia, como si estuviéramos frente a un altar.

Recuerdo a una antigua médica del balneario Pupp, Milada Sárová, quien en un reportaje televisivo contaba que el agua le ayudó a sobrellevar la muerte de su marido. “Beba un sorbo, luego camine diez pasos”, recomienda la doctora, que ahora dirige un hotel.

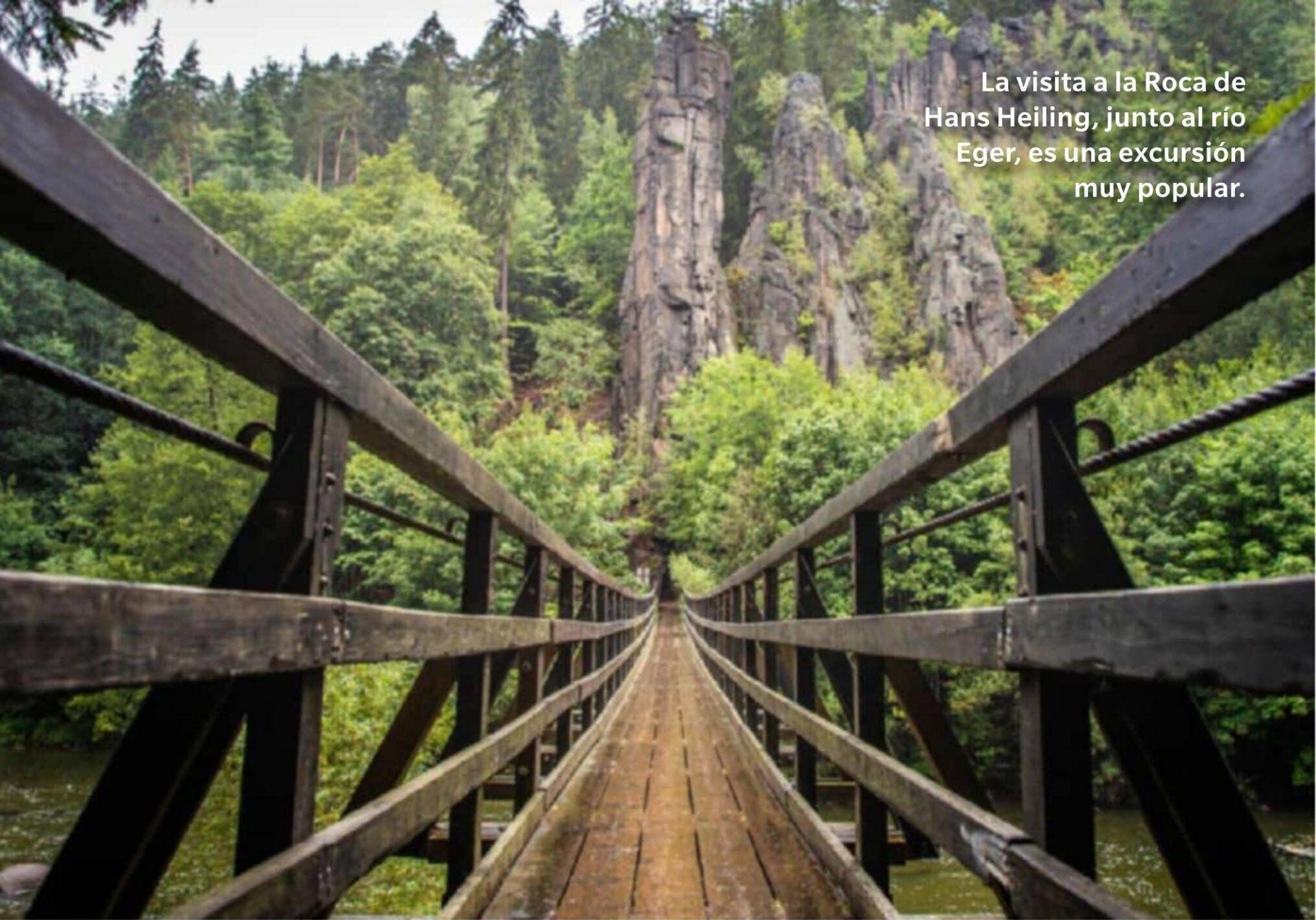
El agua pone a las personas en movimiento, por dentro y por fuera. Durante tres semanas al año —recuerda el conserje Martin Gross—, su abuela iba caminando al trabajo, para pasar por

las fuentes y beber de ellas. Yo, por mi parte, decido primero bañarme en el agua, como se hacía antiguamente, antes de que se impusiera la moda de las curas bebibles.

Me dirijo a la piscina termal al aire libre. Perteneció al Hotel Thermal, un edificio alto de hormigón visto y estructuras metálicas. Un ascensor me lleva hasta la piscina, construida junto a la roca, al lado del edificio. Desde el agua, que está a 38 grados, se contempla toda la ciudad, con sus casas de estilo modernista pintadas de colores que se alinean a ambos lados del río Teplá.

Karlovy Vary es solamente un pueblo, aunque encantador. Tiene unos 49.000 habitantes y está encajado entre tres cordilleras boscosas atravesadas por una red de senderos. Quien quiera salir del pueblo, solo tiene que atarse los cordones de los zapatos y echar a andar. Y es probable que casi todos quieran hacerlo después de unos días, cuando los escaparates resultan tan familiares como los menús.

Porque Karlovy Vary también invita a aburrirse, a reconciliarse con la sensación de no estar perdiéndose nada. “Sin un pequeño romance, una estancia en un balneario resulta insostenible”, escribió una vez Goethe, quien tomó las aguas aquí trece veces y recorrió el bosque del Emperador, también hasta la Roca de Hans Heiling. Los huéspedes debían conocerse entre sí; al fin y al cabo, volvían año tras año. Seguramente compartían no solo sus dolencias sino también sus pasiones.



La visita a la Roca de Hans Heiling, junto al río Eger, es una excursión muy popular.

Así transcurre la vida en el pueblo, lo sabe bien el conserje Martin Gross, que lo ha vivido en carne propia. Creció en Karlovy Vary. Su madre trabajaba como camarera en el Grandhotel Pupp y, ya de niño, él correteaba por sus pasillos. Pero más tarde, la ciudad se le quedó pequeña y el deseo de salir al mundo fue demasiado fuerte. Karlovy Vary no tiene universidad; quien quiere estudiar, debe marcharse. La pandemia arrastró de vuelta a Martin Gross, de regreso al Grandhotel. Volver no fue fácil, dice.

Tampoco lo han sido las estructuras sociales de Karlovy Vary, marcadas por constantes cambios de poder. Los distintos regímenes —monárquico, nacionalsocialista, socialista— reescribieron

biografías, desarraigaron familias. Solo las fuentes han permanecido.

Y su poder de atracción, aunque el público cambie constantemente. Desde la invasión rusa de Ucrania, ya no llegan visitantes rusos a Karlovy Vary; sus apartamentos están vacíos. La oferta del balneario estaba especialmente pensada para ellos: junto con los visitantes árabes, eran los únicos que se quedaban tres semanas a hacer tratamiento. Ahora, la famosa ciudad-balneario tiene que adaptarse sobre todo a quienes, como yo, solo se quedan unos días. Para quienes Karlovy Vary es un escenario histórico, un museo de la salud aplicada.

En mi último día, salgo a visitar la petrificada comitiva de boda. Subo por

© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

las escaleras detrás del Grandhotel, que se adentran en el bosque. El sendero serpentea cuesta arriba hacia la torre de observación Diana, luego continúa en dirección a Doubí, junto al río Eger.

El bosque parece amable, acostumbrado a los caminantes, como lo evidencian algunos tramos asfaltados. Hay cercados con jabalíes y gamos. Un parque de escalada. Musgo que crece sobre troncos caídos. Hayas centenarias que se elevan hacia el cielo. Por entre ellas, seguro que ya habrán caminado otros grupos de veraneantes, felices de escapar por unas horas de las convenciones sociales. El valle del Eger es apacible, caminar aquí resulta fácil.

De regreso al Grandhotel, compro en un quiosco una taza de pico, ligera y plana. En la siguiente columnata la coloco bajo el grifo y bebo. Veo cómo una mujer llena un termo, pero la mayoría de quienes beben llevan una taza de pico en la mano. El agua está tibia, y eso ya da una sensación de salud. Tiene un sabor metálico, salado, extraño, pero pienso que podría acostumbrarme.

Hay algo pacífico en ese beber y caminar compartido. Ante el agua medicinal, todos parecemos iguales. Las

INFORMACIÓN DE VIAJE

CÓMO LLEGAR: A Karlovy Vary se puede llegar en tren. El aeropuerto más cercano está en Praga, a unos 100 kilómetros.

DÓNDE ALOJARSE: *Hotel Villa Smetana*, a poca distancia del centro (habitaciones dobles desde unos 100 euros), www.villasmetana.cz/de
Grandhotel Pupp, probablemente el hotel más famoso de la ciudad, alberga también un casino, www.pupp.cz/de

INFORMACIÓN TURÍSTICA: Oficina de Turismo *Cisarské lázně*, Mariánskolázenská 2, 36001 Karlovy Vary, Tel. 00 420/3 55 32 11 76
www.karlovyvary.cz/de

fuentes nos invitan a una experiencia colectiva, algo poco habitual. Porque solemos aspirar a viajes lo más personalizados posible, a descubrir secretos lejos de los turistas, a escondernos en pequeños refugios. En Karlovy Vary, cada rincón está iluminado y explorado. Los únicos secretos que aquí podemos desvelar, bajo las columnatas, son los que llevamos dentro. 💎

Quien no come hasta tener hambre, y no bebe otra cosa
que la querida agua, rara vez enferma.

SEBASTIAN KNEIPP

¡Bebe hasta saciarte del agua de la fuente clara!

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

ACADEMIA DE *mayordomos*

UN GRUPO DE MUJERES Y HOMBRES
SOMETIDOS A UNA RIGUROSA
FORMACIÓN PARA CONSEGUIR
EL TÍTULO DE MAYORDOMOS

Leon Ospald





No muy lejos de Simpelveld, una pequeña ciudad de los Países Bajos, se alza un antiguo monasterio. Oculto tras un grupo de árboles y un terraplén ferroviario, se erige discreto, tanto es así que muchos habitantes de Simpelveld aún no tienen del todo claro qué ocurre en el interior de ese edificio tras el portón de hierro forjado. Sin embargo, la academia ubicada en el monasterio es conocida en todo el mundo. Cuatro veces al año se imparte allí un programa único que dura diez semanas y que abre las puertas a una carrera muy especial.

Cuando Fabiana Pagliuca llega a Simpelveld, solo sabe que será una formación exigente. Pero lo que ella y sus catorce compañeras y compañeros están a punto de vivir, aún está por revelarse. Fabiana Pagliuca es italiana y tiene 43 años. Nada más cruzar la gruesa puerta de madera del monasterio, percibe el frío del interior. Las personas que la rodean también parecen frías y distantes. Se dirigen a ella por su apellido: la señorita Pagliuca. Y todos deben tratarse de la misma manera, siempre por el apellido.

Se quedan allí, de pie, algo desorientados en el vestíbulo, hasta que el señor Deijkers los recoge y los conduce a sus habitaciones: cuartos sencillos, con una cama, un armario y un escritorio.

El señor Deijkers camina con una rectitud llamativa. Su traje verde se ajusta a la perfección a su figura atlética; lleva el cabello cuidadosamente peinado hacia atrás.

La barbilla, siempre un poco más alta de lo necesario. El señor Deijkers es lo que los 15 participantes del curso aspiran a ser: mayordomo. Actualmente es el mayordomo principal de la International Butler Academy. Dirige la casa y a todo el personal, colabora en la formación de los futuros mayordomos y, si hace falta, limpia también los baños.

Es él quien guía a los recién llegados por las 135 habitaciones, salones y estancias especialmente acondicionadas para la formación en mayordomía. Les muestra la cocina de acero reluciente, la lavandería, la sala de recepción con papeles pintados de dorado intenso, enormes espejos y lámparas de cristal. Recorren estancias repletas hasta el techo de materiales de decoración para cualquier ocasión imaginable: casas, árboles, barcos, automóviles, ciervos, aves, reyes y reinas, guirnaldas luminosas, estanterías enteras llenas de ángeles.

Hay un gran baño con grifería de mármol, donde aprenden cómo ayudar a un señor o una dama en el aseo personal. En una de las alas del monasterio visitan la sala destinada a las ceremonias del té chino, el salón de billar y fumadores y la sala de las flores. Y bajo el techo, tablas de planchar y cajas repletas de utensilios para lustrar zapatos.



Robert Wennekes (izquierda) fundó la Butler Academy en 1999. Su sede está en un antiguo monasterio en Simpelveld, Países Bajos.



EL CORAZÓN de la academia es, sin duda, el comedor. En una chimenea de mármol rojo arde un pequeño fuego: frente a él, un grupo de sofás de cuero oscuro, cuadros de batallas en las paredes y una larga mesa bajo lámparas de cristal. Cuando, tras la visita guiada, se reúnen en este salón, los once hombres y las cuatro mujeres de distintos países visten por primera vez su uniforme: traje negro, chaleco gris sobre camisa blanca, corbata, guantes blancos de tela, y un reloj de bolsillo colgado de una cadena dorada.

El aspirante a mayordomo más joven tiene 19 años; el mayor, 63. Durante las próximas semanas, el inglés será su lengua común. Sus deseos y metas aún son tan variados como la propia profesión de mayordomo. Por ejemplo, el

señor Manseur, un germano-argelino de manos fuertes, ya tiene un contrato de trabajo esperándole. Tan pronto como obtenga el diploma, podrá convertirse en el mayordomo personal de un verdadero caballero. Un mayordomo dedicado exclusivamente a una persona, que pasa mucho tiempo con ella y viaja por el mundo a su lado. Para poder formarse en Simpelveld, el señor Manseur ahorró durante siete años.

Por otro lado, el señor Greschner, un joven pastelero alemán que vive con sus padres en Suecia desea una jornada laboral tranquila. Preferiría una familia que viva en el campo, con dos niños como máximo, sin fiestas ni viajes largos. El señor Ostric, de Croacia, ha trabajado hasta ahora en casinos y cruceiros. No tiene aún claro qué camino tomará después de estas diez intensas semanas.

El señor Deijkers muestra a los aspirantes cómo deben alinearse a lo largo de la mesa, un ejercicio que pronto harán casi sin pensar. En ese momento entra el señor Wennekes acompañado por el resto del personal: viste un chándal gris, los pies calzados con zapatillas de piel, un manojo de llaves y un *smartphone* en una mano y un vaporizador en la otra. El jefe camina de un lado a otro frente a sus nuevos mayordomos, y la calva le brilla como una bola de billar recién pulida.

Él también fue mayordomo durante 17 años y trabajó para un acaudalado particular, para el embajador estadounidense en Bonn y para una familia de

empresarios austriaca. Después fundó una agencia de colocación para mayordomos.

Y diseñó un programa de formación. La primera promoción de mayordomos comenzó en 1999, y en 2015 la academia se trasladó al antiguo monasterio.

Durante el curso, el señor Wennekes actúa, por un lado, como director de formación y, por otro, interpreta el papel de lo que él llama “jefe y mayordomo”: durante las diez semanas asume la identidad del ficticio señor Leigh, un jefe extrovertido, voluble y, a veces, grosero, que detecta cada error, exige honestidad y lealtad, critica con dureza y elogia con entusiasmo. La idea detrás de este juego es tan simple como eficaz: quien sea capaz de complacer a el señor Leigh, también podrá complacer a un jefe real.

No es tan fácil definir qué o quién es en realidad un mayordomo. No son sirvientes ni criados. Tampoco son asistentes, ni chóferes, ni niñeras, ni cocineros, y mucho menos amigos íntimos. Y, sin embargo, son un poco de todo eso a la vez.

Son testigos silenciosos de una riqueza inconmensurable y, al mismo tiempo, escenifican ese mundo de lujo para que sus señores y señoras puedan disfrutarlo. En esta profesión, la intimidad y la discreción son cruciales. Un mayordomo sabe, por ejemplo, que la punta de un puro debe calentarse uniformemente hasta que brille antes de encenderlo y darle la primera calada. Los nuevos ricos a menudo no lo saben.

“Las personas ricas son, en el fondo, como adolescentes”, comenta uno de los mayordomos que trabaja en la academia. “Nunca tuvieron que aprender a controlar sus emociones, simplemente porque tienen suficiente dinero para vivir al margen de la sociedad. No saben qué hacer consigo mismos sin un mayordomo.

La primera semana en la Academia de Mayordomos pasa volando, pero no sin dejar huella: a algunos aspirantes ya se les marcan las ojeras, les salen granos en la frente y les aparece un sarpullido por estrés en el cuello. Cada mañana comienza a las ocho con una reunión informativa en la que los futuros mayordomos se alinean en el co-

medor y el alumno-mayordomo encargado reparte las tareas del día. Cada cuatro días se nombra a un nuevo alumno-mayordomo encargado. Él o ella debe liderar el grupo y asumir la responsabilidad si, al final del día, algo ha quedado sin resolver.

Lo que hay que organizar en un día normal es: el cuidado del señor Leigh, del personal y de los invitados de la casa, a cargo de mayordomos asignados personalmente; la preparación de tres comidas diarias. La cena se sirve en el comedor, donde un equipo de cinco mayordomos atiende al resto. Se debe lavar la ropa, limpiar toda la casa a diario, dar cuerda y limpiar más de cincuenta relojes, abrir el portón, izar las banderas y desenrollar y mantener limpia la alfombra roja frente a la entrada.

Existen instrucciones precisas sobre cómo deben limpiarse los baños: qué producto usar con qué paño. Lo mismo se aplica a la cocina. Para algunos alumnos puede parecer irrelevante si las baldosas del baño se limpian de izquierda a derecha o de derecha a izquierda, pero los instructores notan la diferencia y exigen el cumplimiento exacto de las normas. No basta con hacer el trabajo; lo importante es hacerlo manteniendo una actitud amable. De un mayordomo se espera nada menos



Niels Deijkers se formó en la propia Academia y hoy la dirige. Da ejemplo a los futuros mayordomos con una conducta impecable.

que la perfección. Y los procedimientos deben funcionar a la perfección: quien sirva el café al señor Leigh por la mañana debe seguir un protocolo. Él no se anda con rodeos si sus mayordomos no respetan los pasos establecidos: llamar dos veces a la puerta, esperar a ser invitado a entrar, entrar, desear los buenos días y preguntar si puede servir el café, servirlo y retirarse.

Además, en la academia se imparten clases normales. A las nueve comienzan los cursos: etiqueta, gestión del hogar, manejo de Excel. Hacia la una de la tarde es la hora del almuerzo.

EL BASTÓN CEREMONIAL golpea dos veces el parqué. La señorita Pagliuca, la italiana, se encuentra al final de la larga mesa. “Damas y caballeros, la cena está servida”, anuncia, solo para ser interrumpida por la voz del señor Wennekes desde el otro extremo de la sala: “¡Más alto! ¡Mucho más alto!” La señorita Pagliuca lo intenta de nuevo. Luego, todos los presentes toman asiento. El señor Wennekes ocupa, como anfitrión, la cabecera. A su lado se sientan el señor Deijkers, el jefe de mayordomos y otros formadores e invitados.

EN LA SALA COMÚN DE LOS FUTUROS MAYORDOMOS SE ACUMULAN LOS DULCES.

Mientras el señor Leigh y su equipo se sientan en una pequeña sala junto a la cocina y son atendidos por dos mayordomos, el resto de los alumnos permanece en la cocina, se prepara un bocadillo, le añaden algo de ensalada, y enseguida se acaba el tiempo para comer. Rápidamente limpian la cocina, y las clases continúan.

A las cinco de la tarde es la cena. Hacia las siete, después de haber recogido todo y de que hayan limpiado la cocina por tercera vez en el día, tiene lugar la reunión informativa vespertina, en la que se revisa lo ocurrido durante la jornada. Dependiendo de cuánto dure, los alumnos terminan su día alrededor de las ocho de la tarde. O más tarde. A veces, mucho más tarde.

Los alumnos son los últimos en sentarse y permanecen casi en silencio durante toda la cena. Los cinco que tienen asignada la tarea de servir son observados con especial atención. Incluso la decoración de la mesa, no particularmente original, hecha de pequeños mayordomos de madera y huevos dorados, es comentada en voz baja por los instructores.

El señor Deijkers le lanza una discreta mirada al señor Greschner. Algo no va bien. El señor Greschner, el joven pastelero, mira a su alrededor. El señor Deijkers intenta señalar con la barbilla. Entonces, el mayordomo lo comprende y se dirige con la mayor discreción posible hacia el pequeño termostato en la pared. Hace demasiado calor.

En la Academia también rigen normas estrictas en lo que respecta a la temperatura de la sala: durante la cena, el termostato debe marcar 15 grados, aunque el ambiente debe calentarse hasta 21 grados media hora antes del inicio. Otro error que queda registrado en el cuaderno del jefe de mayordomos. Y los errores se acumulan: un mayordomo, con las manos temblorosas, derrama el agua sobre la mesa en lugar de verterla en el vaso de el señor Leigh. “No te preocupes”, dice este, tomando las manos del alumno y, guiándolas con la jarra “Así de simple, ¿de acuerdo?”

Otro mayordomo interrumpe una conversación que el señor Leigh mantiene con un invitado. “¿Sabes que podrías ser despedido por eso?” El mayordomo asiente en silencio. “Si algo es tan importante que no puede esperar, tienes que captar la atención del jefe. Con tu lenguaje corporal. Te colocas de forma que tu jefe te vea. Y esperas”.

Después de la cena, el señor Deijkers se pone de pie. Se toma su tiempo, ordena sus pensamientos, hojea su cuaderno de notas. Entonces comienza la primera evaluación. Todos pasan por ella. Delante de todos los demás. Las críticas se presentan con frialdad.

El señor Greschner es el primero. Hace bien sus tareas, pero se conforma con lo justo; debe ser más proactivo. Y habla demasiado bajo. El señor Greschner se pone rojo como un tomate, quiere decir algo. “¿Qué?”, grita el señor Wennekes, y toda la mesa estalla en

carcajadas. La señorita Pagliuca mantiene sus manos firmemente entrelazadas. Lo que los demás no saben: últimamente ha llorado mucho. Incluso llamó a un amigo en plena noche para que fuera a recogerla. Pero decidió quedarse. Y la evaluación confirma que fue una buena decisión: es una trabajadora entregada, siempre dispuesta a hacer más. Sin embargo, quiere hacerlo todo sola y se sobrecarga. Debe organizarse mejor y dejar de dramatizar, dice el señor Deijkers.

Después, el tono se vuelve más incómodo. Un aspirante a mayordomo ha estado insultando a sus compañeros cuando cometen errores, se muestra arrogante. Otro alumno delega casi todo el trabajo. Otros son demasiado nerviosos, rompen copas, no terminan las tareas. Tras más de una hora de evaluación queda claro: los mayordomos no están funcionando como equipo.

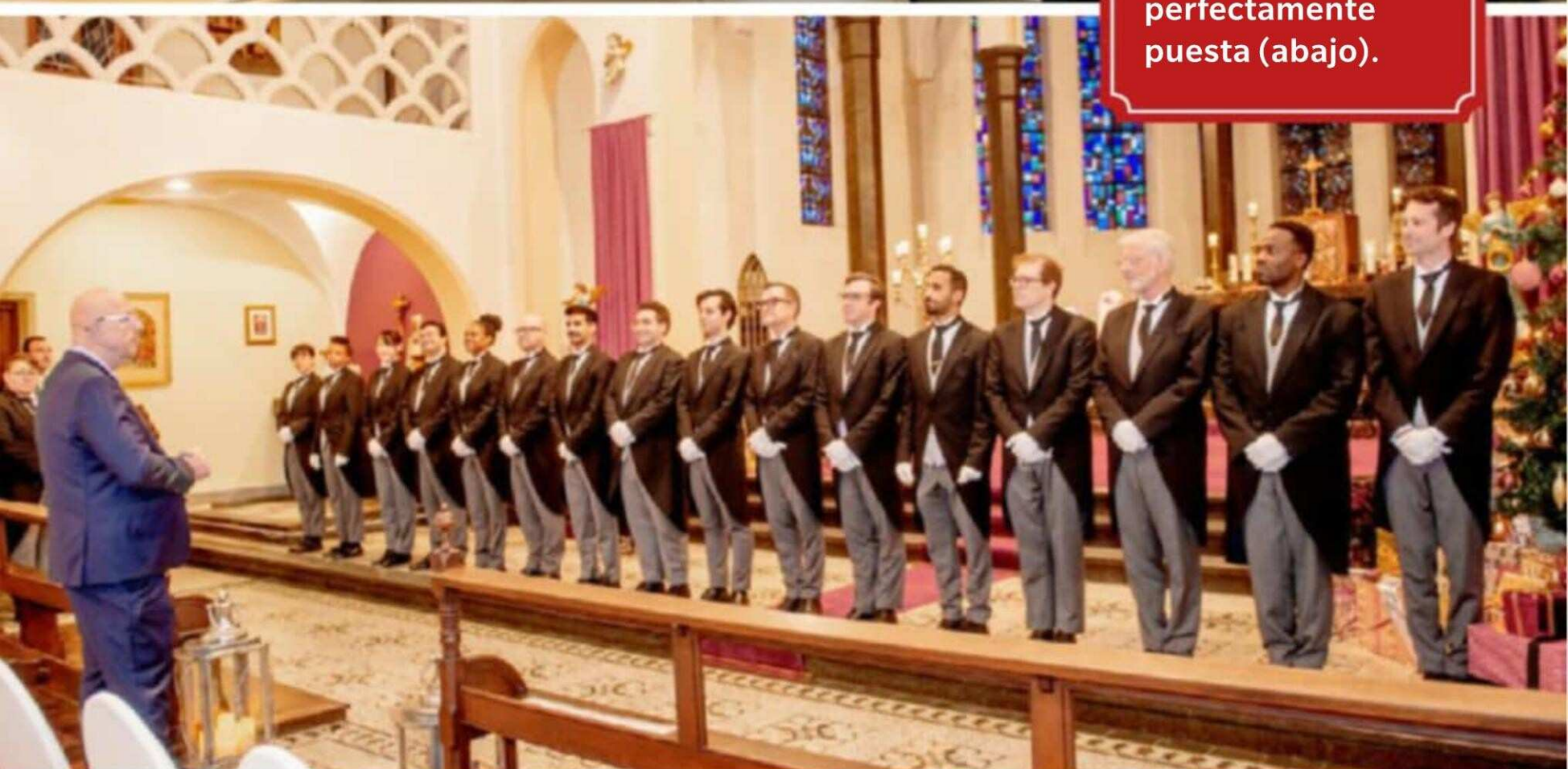
Cada uno de ellos ha comenzado la formación con 1.000 puntos. Para poder graduarse, deben conservar al menos 600 puntos al finalizar las diez semanas. Hasta ahora, eso solo se había insinuado: “Eso le habría costado 30 puntos”. O también:

“Con eso habría ganado 30 puntos”. A partir de la próxima semana, los errores se castigarán sin piedad con la pérdida de puntos.

En la sala de descanso de los alumnos se amontonan chocolatinas, ositos de gominola y vasos de café vacíos. Los mayordomos se relajan, piden pizza y comen, por una vez, con las manos. Sin



Quien aprueba
recibe su diploma
en la capilla
(centro). En la
sala de porcelana
(arriba) se
encuentra todo
lo necesario para
una mesa de té
perfectamente
puesta (abajo).



embargo, su tensión es palpable. En cuanto alguien toca la puerta, todos están listos para levantarse, podría ser el señor Deijkers o alguien más, que está en la jerarquía por encima de ellos. Y, de hecho, casi todos están por encima de ellos.

SI EL PERRO de tu jefe hace caca en la alfombra, la limpias y sonríes. Si la hija de la casa vomita borracha en la limusina, limpias y no se lo cuentas a nadie. Si organizas de repente la velada perfecta, y tu señora, tu jefe y los 100 invitados están felices porque disfrutaron de una cena fantástica junto a un lago en medio del bosque, con una banda tocando y pudieron bailar, no esperes ningún elogio.

De estas y otras experiencias hablan los docentes cuando enseñan en Simpelveld. Lo cuentan para que los alumnos comprendan los posibles desafíos del oficio, pero no revelan detalles que puedan identificar a las personas involucradas. Porque todos los que enseñan aquí fueron o siguen siendo mayordomos profesionales.

“Acostúmbrense, tendrán que salir de su zona de confort con frecuencia”, dice el señor Munro. El traje oscuro de tres piezas del docente le queda perfecto, la cadena del reloj de bolsillo le cuelga sobre el abdomen. Etiqueta, su asignatura, para él es algo más que saber cómo poner bien la mesa o doblar las servilletas.

Después de la teoría viene la práctica. Cómo anudar una pajarita y hacer

un nudo Windsor en la corbata, y como un mayordomo nunca tiene suficiente tiempo para hacer todo con calma, el señor Munro convierte los ejercicios en una pequeña competición.

En otra asignatura, con el señor Van der Meulen, se trata de la cuestión de cómo sobrevivir a esta profesión, porque los patrones son terribles, dice él. Pero se trata con ellos todos los días, y de manera muy íntima.

Entonces, ¿cómo tomar pequeños descansos? ¿Cómo se ponen límites cuando trabajas en una casa? “Salga a pasear al perro de la familia. Esa es una forma de escapar un poco”, dice el experimentado mayordomo con unas pequeñas gafas redondas bien colocadas en la punta de la nariz. “Y lleve siempre una golosina para el perro en el bolsillo. Porque si usted le gusta al perro, los patrones confiarán más fácilmente en usted.”

LUEGO VIENEN preguntas más complicadas: ¿Qué límites pone usted? ¿Qué hace si la señora de la casa le pide a las dos de la madrugada que le haga un filete? Y si lo hace, y una semana después vuelve a pasar lo mismo, ¿con qué razón no lo hace entonces? ¿Qué hace si descubre que los ingresos de sus empleadores provienen de fuentes ilegales? ¿O si su jefe casado le pide que le consiga trabajadoras sexuales, y preferiblemente jóvenes?

“¿Por qué quieren dedicarse a esta profesión?”, pregunta finalmente el se-

ñor Van der Meulen. Jornadas laborales que empiezan a las cinco de la mañana y duran hasta bien entrada la noche. Casi sin tiempo libre. La dificultad de encontrar una pareja que esté dispuesta a aceptar esta forma de vida. ¿Por qué hacen esto, entonces? ¿Solo por el sueldo de entre 40.000 y 75.000 euros netos al año que gana un mayordomo en promedio?

“Sea cual sea la razón por la que lo hacen, no olviden una cosa”, dice el instructor, “nosotros damos ese pequeño extra. Ese pequeño extra de atención, de paciencia, de amabilidad”. Ese pequeño extra para aquellos que ya lo tienen todo.

El servicio al más alto nivel es lo que les enseña el señor Wennekes personalmente.

El ballet de los mayordomos. Una cena en una mesa larga, con velas, mantel fino, platos grandes, música clásica suave de fondo, copas para vino blanco y tinto.

Y quince mayordomos que sirven los platos con movimientos absolutamente sincronizados.

La escena es impresionante. Los mayordomos salen en fila de una sala contigua, con un gran plato en cada mano. Se dividen: unos van hacia un lado de la mesa, otros hacia el lado opuesto. Se detienen un momento, luego avanzan, como si recibieran una señal invisible entre las sillas, sirven un plato con la mano izquierda, por el lado izquierdo del comensal, retroceden, pasan el segundo plato a la mano izquierda que

está libre ahora, dan todos un paso lateral al mismo tiempo, entran entre las siguientes sillas, sirven el segundo plato, retroceden nuevamente y salen del comedor.

“Postura. Estilo. Elegancia”, grita el señor Wennekes, mientras sus alumnos caminan alrededor de la mesa con un pesado plato en cada mano. “Lo han practicado, saben lo que tienen que hacer. Quiero que vayan a la sala de al lado, se organicen y luego sirvan.

Ustedes deciden si una sola línea, un cruce, un doble cruce o un triple cruce. Tienen cinco minutos. Si lo hacen sin errores, cada uno ganará 20 puntos. Si no lo logran, cada uno perderá 20 puntos”.

Dos minutos después, los primeros mayordomos salen de la sala contigua y ya les detienen después de unos metros: “¿Qué demonios están haciendo?, ¿qué se supone que es esto?”

“Doble cruce”, dice alguien del grupo. “¿Dónde está el cruce? Todos vienen por la misma puerta, ¿dónde se cruzan? ¿Y dónde está su primer comensal?”

Han estado practicando toda la mañana. Una y otra vez los mismos movimientos: encontrar al primer comensal, servir, retroceder, servir al segundo comensal. “Una vez más”, grita el señor Wennekes.

Vuelven a entrar a la sala contigua, por un momento se produce un silencio, y luego salen uno tras otro y sirven platos vacíos en una mesa vacía.

Después, continúan con el vino.

“Ni demasiado, ni demasiado poco, nunca toquen el borde, jamás derramen una gota”, recita el señor Wennekes con voz de trueno las cuatro reglas de oro.

“Hagamos una apuesta. Saben que jamás se sujeta una copa de vino por el cáliz, siempre por el tallo. Solo los aristócratas pueden permitirse cogerla entera con la mano. Mi apuesta es esta: si consiguen no coger mal ni una sola copa hasta que termine la clase de hoy, cada uno ganará 30 puntos. Si fallan, perderán diez. ¿De acuerdo?»

«¡Sí, señor!», gritan los futuros mayordomos.

En otros aspectos los instructores tampoco están satisfechos con el rendimiento de los alumnos. A estas alturas, están ya en la quinta semana, siguen cometiendo errores básicos: todos deberían saber ya que se sirve por la izquierda del comensal y se retira por la derecha. Deberían saber que el señor Leigh quiere siempre dos sobres de edulcorante en su café. Deberían saber que la mesa debe estar puesta de modo que platos, copas y cubiertos estén alineados en ángulos rectos. Tal y como van las cosas, este es el peor grupo que han tenido jamás.

“¿Qué quieren que haga?”, pregunta

LOS MAYORDOMOS OFRECEN ESE PEQUEÑO EXTRA A QUIENES YA LO TIENEN TODO.

Vuelven a practicar: con una botella de vino llena de agua y un embudo para poder volver a llenarla una y otra vez.

Ahora se distingue con claridad quién se mueve con seguridad y quién tiembla. Se oye si el agua se sirve con el gesto fluido correcto o si se vuelca torpemente en la copa. Y si la botella toca el borde del cristal, un leve “ping” delata el fallo.

Entonces, cuando el entrenamiento ya ha terminado y empiezan a recoger, ocurre: el señor Wennekes da una palmada de repente y señala con el dedo a través de la mesa al señor Ostric, el croata, que sostiene su copa de vino como un noble. Apuesta perdida.

el señor Wennekes durante una reunión al final de un largo día lleno de fallos. “Lo intento todo para que se relajen y mejoren.” Está de pie, frente a la larga fila de agotados alumnos. “¿Quieren que sea más amable? ¿Que me aparte del entrenamiento? Díganmelo. ¿Qué quieren que haga?” Nadie contesta.

“Concéntrense. Escuchen. Analicen. Ejecuten. Esas son sus reglas.”

También hay reglas para las habitaciones privadas de los mayordomos: la cama debe estar hecha, los zapatos deben colocarse sobre un papel de periódico, el escritorio debe estar vacío, y la ropa en el armario limpia y doblada cuidadosamente. La inspec-

ción de las habitaciones se realiza sin previo aviso. Los alumnos deben ir detrás del señor Deijkers para que nadie se adelante y tenga tiempo de ordenar rápido la habitación. La inspección provoca vergüenza en todos. Cada vez que el señor Deijkers abre una puerta y entra para criticar el orden, la puerta queda abierta, y desde el pasillo los demás compañeros estiran el cuello para asomarse y echar un vistazo: calcetines tirados por el suelo, camas sin hacer y montones de golosinas junto a la cama.

Durante esta inspección también se otorgan o restan puntos, según un sistema que solo se explica de forma vaga a los alumnos. Hasta el final, nadie sabe cuántos puntos tiene.

Lo que sí saben los alumnos es esto: no se pierden puntos por romper un vaso o un plato. E incluso si cometes un error por primera vez, no te castigan. Sin embargo, si un mayordomo repite el mismo fallo por tercera o cuarta vez, le descuentan puntos. O si se le ve delegando demasiadas tareas en otros.

Esto no es lo único que genera mal ambiente. Alguien se dejó la ducha abierta. Durante todo el día. Y dado que, por la disposición de la habitación, es imposible secarse y dejar seca la cabina de la ducha mientras corre el agua, parece como si alguien lo hubiera hecho a propósito.

Algo parecido pasó la semana anterior con las galletas para perros. Un mayordomo había comprado galletas para perros en el supermercado en su

día libre. El señor Van der Meulen daba otro curso en la academia, y los alumnos quisieron demostrar que habían prestado atención: cada uno llevaba una galleta para perros en el bolsillo.

Las galletas estaban sobre un plato en la cocina de los aspirantes y cada uno debía coger una. Parecían galletas de chocolate normales, casi iguales. Algunos mayordomos se las comieron, y claro se escucharon risas en la habitación de al lado.

Durante las diez semanas de curso en Simpelveld, los mayordomos visitan una fábrica de zapatos, un conservatorio, una iglesia, a un decorador de interiores y una feria de arte, diseño y antigüedades: como mayordomo, uno debe tener cierto conocimiento sobre arte y cultura. Para poder conversar sobre ello o para decorar un espacio.

Para que los futuros mayordomos aprendan al menos un poco sobre vinos, viajan a Maastricht, cerca de allí, a una bodega. Les presentan vinos tintos y blancos, champán y prosecco. Aprenden que, al degustar un vino tinto, se debe girar la copa antes de olerlo. Por un lado, para que el vino libere su aroma; por otro, para determinar el contenido alcohólico. Se llaman "lágrimas" las gotas que se forman en la copa al girar el vino. Cuanto más juntas y puntiagudas son las lágrimas, mayor es el contenido de alcohol en el vino.

Los mayordomos prueban, escuchan los distintos nombres de las variedades de uva y las regiones de cul-

tivo. Los conducen por la bodega, pasando junto a estantes llenos de botellas, y a todos les queda la sensación de que tuvieron muy poco tiempo para realmente entender cómo se cultiva y produce el vino. Algunos mayordomos se sienten decepcionados por tener que adquirir ese conocimiento detallado por su cuenta. Pero su horario está completo incluso sin cursos adicionales de vino. Y el examen final se acerca.

Los participantes del curso tienen ahora verdaderamente un aspecto cansado y demacrado: algunos han perdido hasta diez kilos. Un mayordomo se mete el chaleco por detrás del pantalón para que quede lo suficientemente ajustado. Mientras tanto, la se-

ñorita Pagliuca, una noche, choca frontalmente contra una pared. “Pensé que tenía que girar”, dice visiblemente desconcertada.

Y por fin llega el día del examen final. Empieza con la parte teórica. En este examen deben responder preguntas tipo test que ha elaborado el señor Wennekes. Se trata de su perspectiva muy personal sobre la profesión de mayordomo. No es tanto un examen como otra clase con su profesor. El señor Manseur, el germano-argelino, está convencido en el momento del examen de que no lo ha conseguido. Cree que todo ha sido en vano y que ha tirado los 15.500 euros del curso a la basura.

Después de la parte teórica comienzan los exámenes prácticos.

Para ello, los mayordomos se dividen por parejas. Deben pasar

Durante el curso, la presión es enorme. Tras aprobar el examen, las caras de los ya diplomados, irradian felicidad.



por diversas salas que han sido montadas dentro de la casa. En cada una de ellas, los mayordomos están sometidos a una enorme presión contra el cronómetro. Lo que no saben: disponen de tan poco tiempo que es imposible resolver las tareas tal como las han interiorizado durante las últimas semanas.

La señorita Pagliuca y el señor Ostric forman un equipo. En la primera sala les espera el señor Wennekes. El escenario es el siguiente: los señores han llamado. Van a llegar a casa en diez minutos y traen consigo a cinco amigos. Hay que poner la mesa para

a Hawái: tres días de trabajo, uno de ocio.

En la última sala, en la cocina, deben encontrar un error. La cocina está limpia y ordenada, una bandeja con café y una tarta está lista para ser servida. ¿Dónde está el fallo oculto? ¿Falta la cucharita en la bandeja? ¿Está realmente todo en su lugar en la cocina? ¿Se ha limpiado correctamente? El dúo Pagliuca/Ostric encuentra el error: en las bandejas faltan los vasos de agua obligatorios.

Y entonces, el examen ha terminado y comienza la espera. El profesorado se retira a deliberar. La evaluación se hace

TRAS DIEZ SEMANAS DE FORMACIÓN, TODOS HAN APROBADO. LA ALEGRÍA ES INMENSA.

una cena impecable de siete personas. Para ello, el mantel debe quedar perfectamente liso sobre la mesa, los platos, bandejas, cubiertos y copas deben estar alineados entre sí en líneas absolutamente rectas, siempre a dos centímetros del borde, y la decoración debe presentar simetría en ambos lados de la mesa. La señorita Pagliuca y el señor Ostric lo hacen lo mejor que pueden.

Continúa la siguiente prueba. El señor Deijkers les da cinco minutos para presentar, abrir y servir correctamente botellas de vino y champán. De nuevo, el tiempo juega en su contra. Con otra profesora tienen tres minutos para hacer la maleta de sus señores. El viaje es

teniendo en cuenta el rendimiento total de las diez semanas. Alumno por alumno. Tarda. Media hora, una hora entera. Los alumnos están junto a los cubos de basura en el patio y fuman un cigarrillo tras otro. Luego les llaman al comedor.

El señor Wennekes preside la cabecera de la larga mesa y guarda silencio. El equipo del señor Deijkers está alineado al otro lado, también en silencio. Nadie sonríe. “¡En fila!”, ordena la consigna habitual, y se ejecuta con mayor rapidez y perfección que en las diez semanas anteriores. Quince pares de brillantes ojos se clavan en el señor Wennekes, en el señor Leigh. Y este no se hace de rogar: “¡Han aprobado todos!”

Todos gritan y celebran. Diez semanas llenas de estrés, dudas y miedo desaparecen de los tensos hombros de 30 personas. El señor Manseur rompe a llorar, el señor Holden también, ambos pensaban que no lo lograrían. La señorita Pagliuca se siente como desconectada, no termina de asimilar lo que está pasando. Quedan atrás la presión constante, las amenazas continuas de perder más puntos.

“¿Puedo continuar?”, pregunta el señor Wennekes, y lee el ranking: la señorita Pagliuca ha terminado el curso como la mejor de la clase, seguida muy de cerca por el señor Greschner. También el señor Manseur ha obtenido una buena puntuación, al igual que el señor Ostric. En la parte práctica, la mayoría no logró cumplir con los tiempos establecidos. Para hacerlo, habrían tenido que saltarse las reglas. Cuando el tiempo es tan ajustado, ya no importa cómo llevas las bandejas a la mesa, si todas a la vez o una por una. Colocas la bandeja con las copas directamente sobre la mesa en lugar de rodearla y servir las copas individualmente. Una última lección:

cuando el tiempo apremia, todo está permitido.

Después, el señor Wennekes abandona el comedor. El señor Deijkers, parpadeando para disipar el brillo húmedo de sus ojos, pone música mexicana. El señor Deijkers, normalmente frío y estricto se pone a bailar; se quita la máscara de mayordomo perfecto y aparece una persona con mucha alegría de vivir. Se descorcha champán, y los 15 flamantes mayordomos se desatan. Hasta que el deber vuelve a llamar: hay que limpiar la casa del colosal caos dejado por los exámenes. Con música, los mayordomos corretean por los pasillos. A las diez de la noche, todos están agotados en la cama.

Al día siguiente, reciben sus diplomas en la capilla del antiguo monasterio. La señorita Pagliuca, al ser la mejor de la clase, puede dar un pequeño discurso. Después de la ceremonia, todos van juntos a un restaurante. Por una vez, los mayordomos pueden sentarse durante una comida y dejarse servir. Los muchos errores que comete el personal del restaurante los pasan por alto con la generosidad de quienes saben hacerlo mejor. 



Ajedrez

Quien ni siquiera sabe colocar bien las piezas en el tablero, difícilmente sabrá jugar al ajedrez.

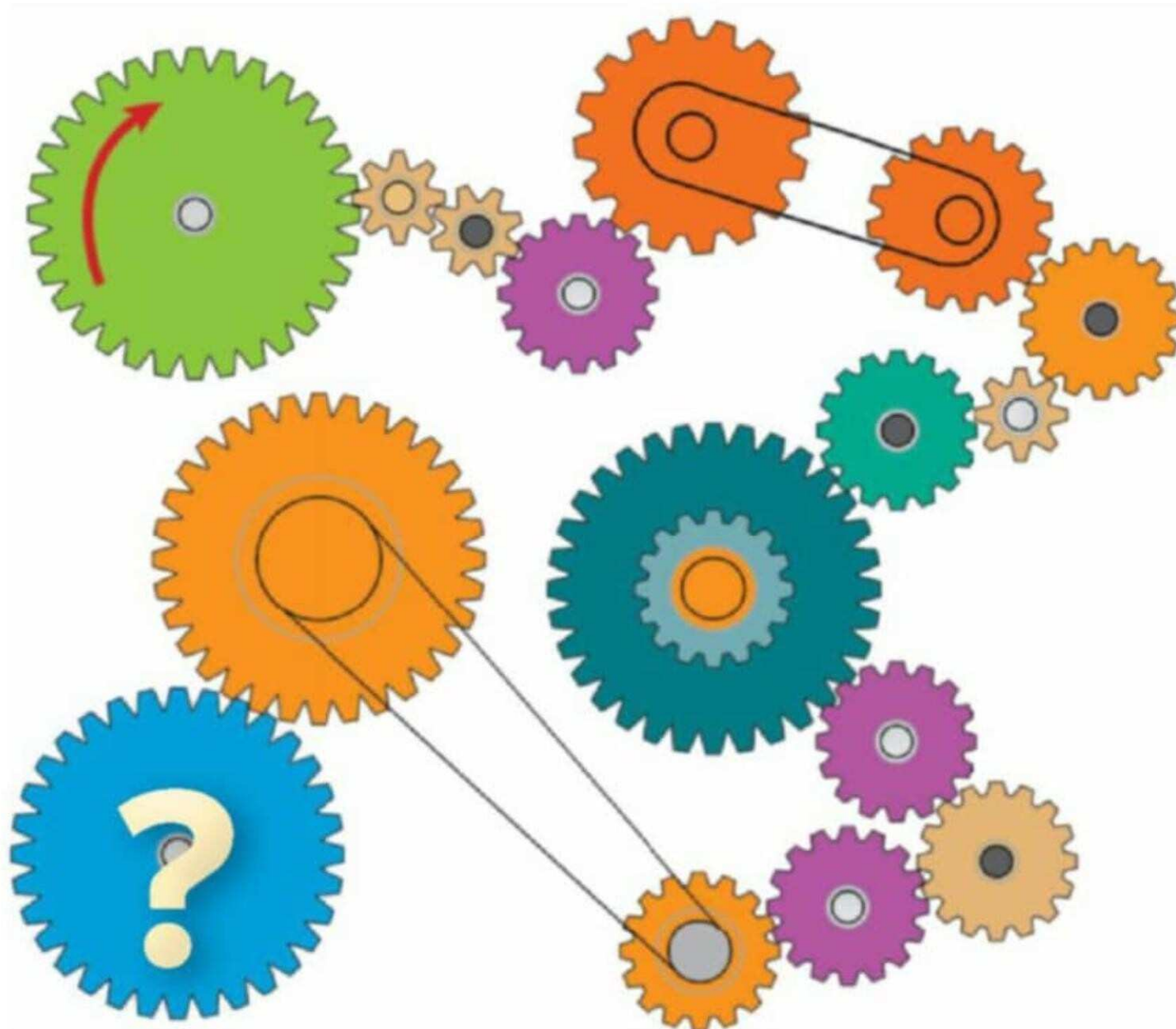
Y quien no sabe dar jaque, nunca podrá hacer jaque mate.

SANTA TERESA DE JESÚS, RELIGIOSA ESPAÑOLA (1515–1582)

ROMPECABEZAS

Engranaje...

Si la rueda verde en la parte superior izquierda gira en la dirección indicada por la flecha roja, ¿en qué sentido girará la rueda azul situada en la parte inferior izquierda?

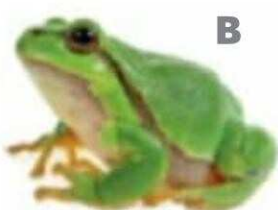


Rana saltarina

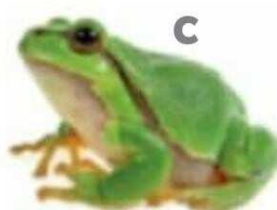
Cada rana, de la A a la D, salta una vez por encima de su vecina de la izquierda (si tiene una), una tras otra y en orden alfabético. ¿En qué orden llegarán al final? (Ignora los espacios vacíos, si los hubiera).



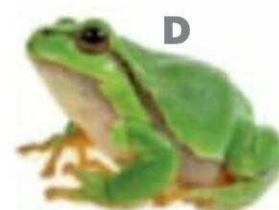
A



B



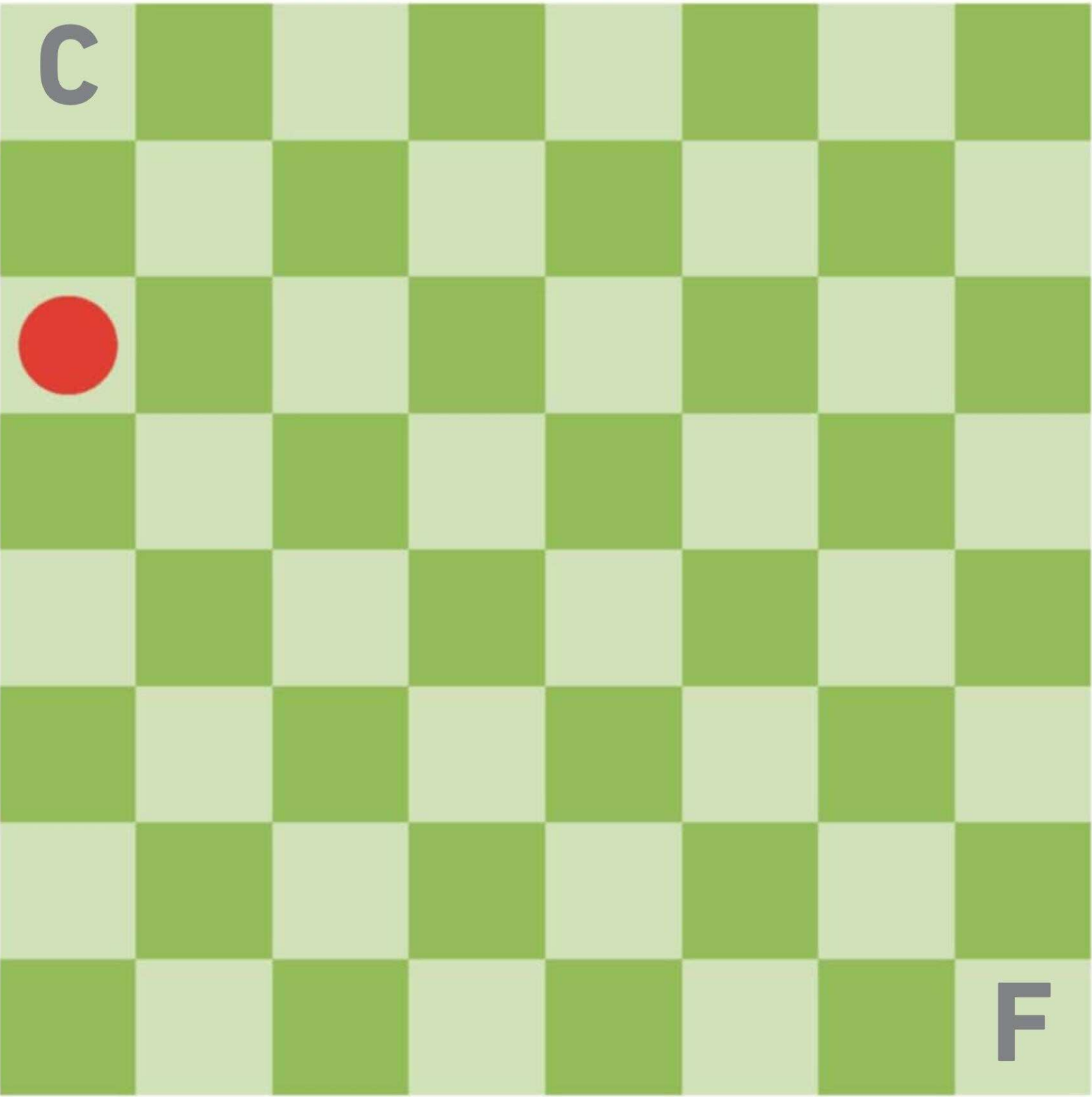
C



D

De una esquina a otra

Partiendo de la casilla marcada con una C, dos jugadores deben mover por turnos la ficha hacia la derecha o hacia abajo, el número de casillas que elijan. Gana el primero que llegue a la casilla F. El juego ya ha comenzado. ¿Qué debe hacer el siguiente jugador para asegurarse la victoria? ¿Cuál es la estrategia correcta para ganar siempre?



PETER MENNE (DE UNA ESQUINA A OTRA)

Reorganización

Recoloca lo más rápido posible las diferentes piezas de esta imagen en el orden correcto. La pieza “A” ya está bien colocada.



Reorganización
A, J, C, H, E, I, F, G, B, D.
(La Ópera y Harbour Bridge de Sydney, Australia)

ficha dos casillas hacia la derecha, de modo que quede en la diagonal entre C y F. Todas las casillas de esta diagonal son posiciones “seguras”, porque es imposible que el otro jugador coloque su ficha en F en un solo movimiento. Para ganar, hay que mantener la ficha dentro de esta diagonal.

Engranaje...
Gira en el sentido contrario de las agujas del reloj.
Rana saltarina
B C D A. B es la primera en saltar, ya que no hay ninguna rana a la izquierda de A. En cada salto, el orden cambia así: B A C D ; B C A D ; B C D A. El jugador debe mover la

SOLUCIONES

FOTO : AUSPAC (REORGANIZACIÓN).



1.Cuál de estas invenciones marcó un antes y un después en la historia del conocimiento humano.

- a) El papel
- b) La máquina de escribir
- c) La imprenta de tipos móviles
- d) El telégrafo

2. Algunos animales atraviesan un período de inactividad profunda durante el invierno llamado hibernación. ¿Cuál de los siguientes lo hace?

- a) Cebra
- b) Oso pardo
- c) León
- d) Flamenco

3. Tras el juicio de Adolf Eichmann en Jerusalén, una filósofa propuso el concepto de la 'banalidad del mal'. ¿Quién fue?

- a) Simone de Beauvoir
- b) Judith Butler
- c) Hannah Arendt
- d) Susan Sontag

4. Una de las películas más exitosas del cine argentino, ganadora del Óscar a Mejor Película Extranjera, fue dirigida por Juan Campanella. ¿Cuál es?

- a) Relatos salvajes
- b) El secreto de sus ojos
- c) El hijo de la novia
- d) Carancho



5. Los antiguos egipcios creían que el alma debía preservar el cuerpo para alcanzar la vida eterna. ¿Qué técnica usaban?

- a) Incineración
- b) Congelamiento
- c) Momificación
- d) Cremación ritual

6. Muchas lenguas indígenas sobreviven a pesar del avance de las lenguas dominantes. ¿Cuál de estas se habla aún en varios países andinos?

- a) Tupi
- b) Quechua
- c) Inuit
- d) Sami

7. El sistema linfático es esencial para la salud, aunque muchas veces se pasa por alto. ¿Qué función cumple?

- a) Transportar oxígeno
- b) Eliminar desechos celulares y defender el cuerpo
- c) Controlar el ritmo cardíaco
- d) Regular la temperatura corporal

8. Claribel Alegría fue una de las grandes voces poéticas de Centroamérica. ¿De qué país era originaria?

- a) El Salvador
- b) Honduras

- c) Nicaragua
- d) Costa Rica

9. Yayoi Kusama, con sus salas de espejos infinitos y obsesión por los lunares, es una figura clave del arte contemporáneo. ¿De qué país es?

- a) Corea del Sur
- b) China
- c) Japón
- d) Tailandia

10. El primer metro del mundo revolucionó el transporte urbano y, hoy en día, su red sigue en expansión y es símbolo de la ciudad. ¿En qué ciudad se inauguró en 1863?

- a) Nueva York
- b) París
- c) Londres
- d) Berlín

11. En la mitología japonesa, el Kitsune es una criatura con forma de zorro. Según la leyenda, puede transformarse en humano y suele ser astuto o protector. ¿Qué poderes se le atribuyen?

- a) Invocar rayos
- b) Cambiar de forma y engañar
- c) Controlar el viento
- d) Dormir durante siglos

12. Uno de los platos más populares de la cocina tailandesa combina sabores dulces, picantes y ácidos. Se prepara con fideos de arroz, cacahuètes, tamarindo y langostinos o tofu. ¿Cómo se llama?

- a) Tom Yum
- b) Satay

- c) Pad Thai
- d) Massaman curry

13. En física, la fusión y la fisión son dos formas de liberar energía atómica. ¿Cuál de ellas es la que alimenta al Sol?

- a) Fusión
- b) Fisión
- c) Electrólisis
- d) Ionización

14. Uruguay fue el primer país de América Latina en otorgar el voto electoral a las mujeres de manera oficial y sostenida. ¿En qué año pudieron votar por primera vez en unas elecciones nacionales?

- a) 1917
- b) 1927
- c) 1938
- d) 1932

15. Muchos instrumentos tradicionales africanos usan materiales naturales. ¿Cuál de estos es un ejemplo típico de percusión?

- a) Kora
- b) Mbira
- c) Balafón
- d) Djembe

Respuestas: 1. c) La imprenta de tipos móviles. 2. b) Oso pardo. 3. c) Hannah Arendt. 4. b) El secreto de sus ojos. 5. c) Momificación. 6. b) Quechua. 7. b) Eliminar desechos celulares y defender el cuerpo. 8. c) Nicaragua. 9. a) Japón. 10. c) Londres. 11. b) Cambiar de forma y engañar. 12. b) Pad Thai. 13. a) Fusión. 14. d) 1932. 15. d) Djembe

VOCABULARIO



“No pensar demasiado sino dejarse llevar por el fluir de la escritura. Ya se encargará la lengua, con su infinita fantasía, de rejuvenecer tus viejas viñas. Al calor de las palabras, todo de pronto parece nuevo y recién inventado. Así ha sido siempre.”

(Luis Landero)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. angosto **A** Que produce angustia.
B Infeliz. **C** Estrecho.

2. aciago **A** Amargo. **B** Desgraciado.
C Cruel y vengativo.

3. eólico **A** De una isla griega. **B** Relativo al viento. **C** Potente.

4. alegórico **A** Extraordinario.
B Figurado. **C** Extraño.

5. hermético **A** Oscuro, difícil de interpretar. **B** Silencioso. **C** Que adopta una doctrina condenada.

6. insólito **A** Raro, desacostumbrado.
B Sin suelo firme, débil. **C** Solitario.

7. paulatino **A** De cierta orden religiosa.
B Lento, pausado. **C** Pantanoso.

8. heterodoxo **A** Disidente, herético.
B Fuertemente cerrado. **C** Extraño.

9. caducifolio **A** Estacional. **B** Expuesto a cambios climáticos. **C** De hoja caduca.

10. punitivo **A** Cartaginés.
B Relacionado con el castigo.
C Puntigudo.

11. hiperbárico **A** Que supera la presión normal. **B** Exagerado. **C** Superexcitado.

12. luctuoso **A** Aficionado al juego.
B Que produce llanto. **C** Lucrativo.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. angosto (C) Estrecho: "...una bahía angosta, que desaloja de forma súbita toda el agua".

2. aciago (B) Desgraciado: "Un amigo me ha dicho que empieza a preocuparse por lo que le dirán sus nietos cuando se revisiten estos días aciagos".

3. eólico (B) Relativo al viento: "*The Telegraph* y *Fox Business* sugirieron que la alta proporción de energía solar y eólica en España contribuyó al apagón".

4. alegórico (B) Figurado: "...y nos viene a la memoria la imagen alegórica de la Felicidad".

5. hermético (A) Oscuro, difícil de interpretar: "El ser humano también ha modificado sus conductas, se ha vuelto demasiado hermético, demasiado individualista".

6. insólito (A) Raro, desacostumbrado: "Los ataques a las jugadoras no son algo insólito en el deporte estadounidense".

7. paulatino (B) Lento, pausado: "El retorno de Trump a la Casa Blanca, con su arsenal de políticas migratorias de brutalidad variable, ha trastocado los

planes de Ramos de una jubilación paulatina y confortable".

8. heterodoxo (A) Disidente, herético: "...y su heterodoxa relación con la verdad hacen inverosímil cualquier explicación que se reduzca al orden del lenguaje".

9. caducifolio (C) De hoja caduca: "Entonces, el primer invernadero que hubo en Galicia, el de Oca, se convirtió en establo para las vacas; buena parte de los jardines, en pastos; y el bosque caducifolio, en eucaliptal".

10. punitivo (B) Relacionado con el castigo: "Esta fue una tendencia acentuada en el período de centralidad neoliberal y populismo punitivo".

11. hiperbárico (A) Que supera la presión normal: "Instaló una adaptación de lo que tiene en Madrid: gimnasio, baño turco, sauna, contraste frío-calor y una cámara hiperbárica nueva".

12. luctuoso (B) Que produce llanto: "...los primeros acordes de *Romeo and Juliet* se acogieron con el silencio de un responso, no tanto por luctuoso como por respetuoso y contenido".

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente

PRÓXIMO MES

Pequeños cambios

Puedes estar más sano, más feliz y en forma sin grandes cambios.



Optimiza tu consumo

Ahorra y evita residuos de alimentos optimizando tu consumo.

Amor desde la tragedia

Un ataque de un tiburón y un atentado terrorista los unieron tras conocerse.

Una criptoestafa en un pueblo

¿Cómo es posible que un banquero de éxito arriesgara el dinero de su comunidad?



Los Zapatos Anti-Fatiga 100% saludables

¡El mejor regalo
para mis pies!

ZAPATOS

ELEGANCE
Comfort



**SUPERLIGEROS
Y FLEXIBLES**

**¡Olvidará que los
lleva puestos!**



**INTERIOR DE PIEL
AUTÉNTICA**

**Garantía de
Confort Térmico**



**ADAPTABLES Y
FÁCILES DE PONER**

**Cierre de velcro
y horma extra-ancha**



ANTIDESLIZANTES

**Suela adaptable
al pavimento**



**GALERIA
DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com



INTERIOR
PIEL
AUTÉNTICA

Color marrón
Interior de Piel Auténtica
Plantilla de Memory Foam
Suela antideslizante
Tallas: 40 a 45

¡NOVEDAD!

**¡Disfrute de los beneficios de las
PLANTILLAS de auténtico MEMORY FOAM!**



✓ Efecto
"anticansancio"

✓ Reducen el
impacto en espalda
y articulaciones

Pruebe los zapatos más cómodos de su vida

Disfrute de la última revolución en calzado saludable con **Elegance Comfort**, los zapatos diseñados para cuidar de sus pies sin renunciar a la elegancia.

Su Plantilla de Memory Foam se adapta al pie y reduce el impacto en las articulaciones y zona lumbar al caminar.

Su diseño flexible y ligero, con horma extra-ancha y cierre de

velcro, ofrece un ajuste perfecto sin presión ni roce. Y su interior de Piel Auténtica transpirable garantiza el máximo confort.

Además, su elegante color marrón clásico combina con todo.

Son perfectos para quienes sufren molestias en los pies o espalda, sobrepeso, movilidad reducida... y para quienes buscan comodidad las 24 horas del día... ¡regáleselos!

**Solicítelos hoy mismo
por sólo 39€**

(más 4,95€ por gastos de envío)

llamando al teléfono

902 107 902

**Y recibirá un REGALO
SORPRESA**



Oferta válida solo para Península,
Baleares y Canarias

EY05



FOTO : PUNTA DE TENO (TENERIFE) © UNAI / STOCK.ADOBE.COM